

保健体育の学習

保健体育学習の目的
 私達は、毎日の生活の中で歩いたり、走ったり、遊んだり、自然に多くの運動を行っています。ジョギングや朝野球、フットサル、ミニバレーなど、中学生だけでなく、社会人になっても私たちに、スポーツはとても身近ものとなっています。皆さんが運動を生活の中に積極的に取り入れ、社会に出てからもスポーツを行ううえで役立つよう、また健全な心を養うためにも保健体育を学習しているのです。

●学習内容

月	学年	単元名	学習内容
4	1年 2年 3年	体づくり運動	・体ほぐし運動・体づくり運動 体カテスト・トレーニング
5	1年 2年 3年	器械運動	・マット運動
6	1年 2年 3年	陸上競技	・短距離・リレー
7	1年 2年 3年	陸上競技	・幅跳び・高跳び・(砲丸投げ)
8	1年 2年 3年	陸上競技	・長距離走
9	1年 2年 3年	器械運動・球技	・跳び箱運動・(ソフトボール)

月	学年	単元名	学習内容
10	1年 2年 3年	ダンス	・学校祭発表に向けて
11	1年 2年 3年	武道・保健	・剣道・心身機能の発達 ・剣道・健康と環境 ・剣道・健康な生活と病気の予防
12	1年 2年 3年	武道・保健	・剣道・心の健康 ・剣道・傷害の防止 ・剣道・健康な生活と病気の予防
1	1年 2年 3年	球技・保健	・バレーボール・心の健康 ・バレーボール・傷害の防止 ・バレーボール・健康な生活と病気の予防
2	1年 2年 3年	球技・保健	・バスケットボール ・バスケットボール・傷害の防止 ・バスケットボール・健康な生活と病気の予防
3	1年 2年 3年	球技	・バスケットボール

●学習を進める上での留意点

①先生の話をよく聞いて、指示にはしっかり従おう。

先生の説明をしっかり聞かず、何をやるのかよく分からず行動しているとけがをすることがあり、一つ間違えれば大事故につながります。言われたことにはしっかり従い、事故のないように十分注意してください。

②行動はてきぱきと敏速に行おう。

授業では、整列、集合など集団行動を行う場面がいくつかあります。一人の自分勝手な行動が周りのみんなに迷惑をかけることとなります。集合は敏速に行い、余計なところで時間を使わないように注意してください。

③互いに協力し合い、助け合おう。

スポーツを行ううえでチームワークは非常に大切です。運動課題がうまくできない人がいたら、補助をしたり、アドバイスをするなど、励ましあってください。また、用具の出し入れも自分たちで進んで協力して行ってください。

④うまくできなくても投げやりにならず、一生懸命取り組もう。

保健体育科では、技術・技能が高くてなまけている人より、できなくても一生懸命努力している人のほうが何倍も立派です。できなくても、また、できるからといって、手を抜かず粘り強く課題に取り組んでください。

⑤その他

- ・服装は、室内では指定ジャージ、陸上時はTシャツ(スポーツに適したTシャツ)・短パンとなります。冬季の体育館は非常に寒いので、ウインドブレーカー等、動きやすい上着が必要です。
- ・休み時間のうちに活動場所(体育館、グラウンド)に移動し、チャイムが鳴ったら整列しておきましょう。
- ・何かの理由で見学したいときは、事前に理由を報告し申し出てください。

●どんな方法で評価するのか

