

保健体育科のねらいと評価

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てると共に、健康の保持増進のための実践力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

「具体的には」

○ 主体的に学習に取り組む態度

- ・進んで運動を実践し喜びを味わうことができる。
- ・体力づくりに関心をもち、意欲的に運動する。
- ・集中して頑張ると共に最後まで力強くやりぬく。
- ・スポーツが好きで、楽しく運動することができる。
- ・授業の決まりや集団行動のマナーをしっかり守って、活動する。

○ 思考・判断・表現

- ・自己の評価を見つけ、解決の方法を工夫できる。
- ・目標を決め、計画を立て、工夫して取り組む。
- ・自分勝手ではなく、仲間と協力して楽しい活動を進める。
- ・健康に関心をもち自分の健康管理ができる。
- ・安全に注意し、危険をさけることができる。

○ 知識・技能

- ・運動の技能が優れている。
- ・今ある力を精一杯向上させる。
- ・運動の基礎基本をしっかり身に付けし、実際に向上することができる。
- ・運動の方法や健康・安全について理解できる。
- ・ルールや技術的な知識をしっかり学び生かすことができる。
- ・体育的知識（トレーニング理論・スポーツ理論）を習得し生かせる。

	学習内容	学習のねらい
1 学 期	体育に関する知識 陸上 ・短距離 ・ハードル 器械運動 マット 体力テスト① 水泳 ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・リレー	・中学校の体育についてのOT ・種目の特性を生かし、体力向上を視野に入れて活動する。 ・基本的な技を滑らかにいき、これらを組み合わせることができる。 ・自己の体力と適性を知る。 ・できる泳ぎで競争や向上を楽しむ。 ・向上した泳ぎで、タイムや競争で楽しむ。
2 学 期	球技 I バレーボール 陸上 ・中、長距離走 新体力テスト 武道・ダンス 体づくり運動	・バレーボールの基本技術・マナーを身に付け、特性を生かした活動ができるようになる。 ・技能の向上に応じて、スペースを考えた攻防を展開する。 ・自己の筋力、持久力、スピードのバランスをとりながら効率のよいフォームで走る。 ・自己の体力と適性を知る。 武道 ・基本動作、対人技能を使って試合を楽しむ ダンス ・曲のイメージからダンスを工夫し、創作してみんなで踊り表現し楽しむ。 ・ねらいに関する運動を工夫していき、体力を向上させる。
3 学 期	球技Ⅱ ソフトボール	・ソフトボールの基本技術・マナーを身に付け、特性を生かした活動ができるようになる。 ・今持っている技能を使って色々なチームと対戦しゲームを楽しむ。 ・技術の向上に応じて、作戦や練習を工夫してゲームを楽しむ。

*保健

・健康の成り立ち・身体の発育発達・異性の尊重・心身の成長等を中心に行う。

*新体力テスト

体力テストは1学期・2学期の2回行います。

元気よく意欲的に参加しよう

授業の約束やルールを守ろう。

仲間と協力して活動し、自分の「宝」を発見しよう。

楽しみながら体力・技能を向上させよう。

保健体育科のねらいと評価

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てると共に、健康の保持増進のための実践力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

「具体的には」

○ 主体的に学習に取り組む態度

- ・進んで運動を実践し喜びを味わうことができる。
- ・体力づくりに関心をもち、意欲的に運動する。
- ・集中して頑張ると共に最後まで力強くやりぬく。
- ・スポーツが好きで、楽しく運動することができる。
- ・授業の決まりや集団行動のマナーをしっかり守って、活動する。

○ 思考・判断・表現

- 自己の評価を見つけ、解決の方法を工夫できる。
- ・目標を決め、計画を立て、工夫して取り組む。
- ・自分勝手ではなく、仲間と協力して楽しい活動を進める。
- ・健康に関心をもち自分の健康管理ができる。
- ・安全に注意し、危険をさけることができる。

○ 知識・技能

- ・運動の技能が優れている。
- ・今ある力を精一杯向上させる。
- ・運動の基礎基本をしっかり身に付けし、実際に向上することができる。
- ・運動の方法や健康・安全について理解できる。
- ・ルールや技術的な知識をしっかり学び生かすことができる。
- ・体育的知識（トレーニング理論・スポーツ理論）を習得し生かせる。

	学習内容	学習のねらい
1 学 期	体育に関する知識 陸上 ・短距離 ・ハードル 器械運動 マット 体力テスト① 水泳 ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・リレー	・中学校の体育についてのOT ・種目の特性を生かし、体力向上を視野に入れて活動する。 ・基本的な技を滑らかにいき、これらを組み合わせることができる。 ・自己の体力と適性を知る。 ・できる泳ぎで競争や向上を楽しむ。 ・向上した泳ぎで、タイムや競争で楽しむ。
2 学 期	球技 I バレーボール 陸上 ・中、長距離走 新体力テスト 武道・ダンス 体づくり運動	・バレーボールの基本技術・マナーを身に付け、特性を生かした活動ができるようになる。 ・技能の向上に応じて、スペースを考えた攻防を展開する。 ・自己の筋力、持久力、スピードのバランスをとりながら効率のよいフォームで走る。 ・自己の体力と適性を知る。 武道 ・基本動作、対人技能を使って試合を楽しむ ダンス ・曲のイメージからダンスを工夫し、創作してみんなで踊り表現を楽しむ。 ・ねらいに関する運動を工夫していき、体力を向上させる。
3 学 期	球技 II ソフトボール	・ソフトボールの基本技術・マナーを身に付け、特性を生かした活動ができるようになる。 ・今持っている技能を使って色々なチームと対戦しゲームを楽しむ。 ・技術の向上に応じて、作戦や練習を工夫してゲームを楽しむ。

*保健

- ・病気の成り立ち・傷害の発生要因・応急手立て等を中心に行う。

*新体力テスト

体力テストは1学期・2学期の2回行います。

元気よく意欲的に参加しよう

授業の約束やルールを守ろう。

仲間と協力して活動し、自分の「宝」を発見しよう。

楽しみながら体力・技能を向上させよう。

保健体育科のねらいと評価

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てると共に、健康の保持増進のための実践力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

「具体的には」

○ 主体的に学習に取り組む態度

- ・進んで運動を実践し喜びを味わうことができる。
- ・体づくりに関心をもち、意欲的に運動する。
- ・集中して頑張ると共に最後まで力強くやりぬく。
- ・スポーツが好きで、楽しく運動することができる。
- ・授業の決まりや集団行動のマナーをしっかり守って、活動する。

○ 思考・判断・表現

- ・自己の評価を見つけ、解決の方法を工夫できる。
- ・目標を決め、計画を立て、工夫して取り組む。
- ・自分勝手ではなく、仲間と協力して楽しい活動を進める。
- ・健康に関心をもち自分の健康管理ができる。
- ・安全に注意し、危険をさけることができる。

○ 知識・技能

- ・運動の技能が優れている。
- ・今ある力を精一杯向上させる。
- ・運動の基礎基本をしっかり身に付けし、実際に向上することができる。
- ・運動の方法や健康・安全について理解できる。
- ・ルールや技術的な知識をしっかり学び生かすことができる。
- ・体育的知識（トレーニング理論・スポーツ理論）を習得し生かせる。

	学習内容	学習のねらい
1 学 期	体育に関する知識 陸上 ・短距離 ・ハードル 器械運動 マット 体力テスト① 水泳 ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ ・リレー	・中学校の体育についてのOT ・滑らかな動きで速く走れるようにする。 ・種目の特性を生かし、体力向上を視野に入れて活動する。 ・基本的な技を滑らかにを行い、これらを組み合わせることができる。 ・自己の体力と適性を知る。 ・できる泳ぎで競争や向上を楽しむ。 ・向上した泳ぎで、タイムや競争で楽しむ。
2 学 期	球技 I バレーボール 陸上 ・中、長距離走 新体力テスト 武道・ダンス 体づくり運動	・バレーボールのルールやマナーを理解してゲームを楽しむ。 ・技能の向上に応じて、スペースを考えた攻防を展開する。 ・自己の筋力、持久力、スピードのバランスをとりながら効率のよいフォームで走る。 ・自己の体力と適性を知る。 武道 ・基本動作、対人技能を使って試合を楽しむ ダンス ・曲のイメージからダンスを工夫し、創作してみんなで踊り表現し楽しむ。 ・ねらいに関する運動を工夫して行い、体力を向上させる。
3 学 期	球技Ⅱ ソフトボール	・ソフトボールの基本技術・マナーを身に付け、特性を生かした活動ができるようにする。 ・今持っている技能を使って色々なチームと対戦しゲームを楽しむ。 ・技術の向上に応じて、作戦や練習を工夫してゲームを楽しむ。

*保健

- ・感染症の成り立ち・医療機関の意義・生活環境の成り立ち等を中心に行う。

*新体力テスト

体力テストは1学期・2学期の2回行います。

元気よく意欲的に参加しよう
 授業の約束やルールを守ろう。
 仲間と協力して活動し、自分の「宝」を発見しよう。
 楽しみながら体力・技能を向上させよう。