

■目標

- 1 いろいろな運動の知識や技能を向上させるとともに、楽しさを感じ、生活に必要な体力や動作を身につけます。
- 2 社会生活における健康や安全について理解を深めるとともに、適切な行動を身につけます。
- 3 運動の必要性を理解して、日常的に体を動かす習慣を身につけます。

■学習内容

＜きまり＞	運動を行う際の用具の正しい扱い方や運動の方法・技能を身につけるとともに、各種競技のルールを守り、各自の役割を明確にし、仲間と協力して取り組んでいく態度について学びます。 【具体的な内容】 オリエンテーション、集団行動（礼）、各種競技のルールやマナー
＜いろいろな運動＞	全身運動やいろいろな運動の基本的なルールや初歩的や運動技能を段階的に学び、卒業後余暇利用から生涯スポーツにつなげます。 【具体的な内容】 準備体操、体ほぐし運動、軽スポーツ（ドッチビー・ポッチャ・テニボン）（ドッチボール、サッカー、バスケットボール、タグラグビー、卓球など）、身近な地域発祥のスポーツ（パークゴルフ、フロアカーリング、ミニバレーなど）、水泳、柔道、球技大会競技練習、
＜保健＞	身体の発育や健康に関心をもち、自分から積極的に健康で安全な生活を送る方法を学びます。 【具体的な内容】 健康に関する学習（健康三原則、生活習慣、熱中症、たばことアルコール、ストレスなど）、けが等の処置に関する学習（応急手当、AED、担架・車いすの使用など）、性に関する学習（体の仕組み、感染症とその予防、男女の体の違いと変化、生命誕生、性交、避妊、中絶など）

■使用教科書

自立生活ハンドブック4 からだ！！げんき！？

■評価の方法

出席状況 準備片付け 授業態度 質疑応答 ノートテイク テスト 課題提出 技能 (他)

◎ ○ ◎ ○ ◎ ○ ◎ ○

■生徒へのメッセージ

保健体育は保健と体育の2つの分野について学習していきます。小集団での活動のため各学年別に行っています。一緒に行う場面や学年、男女と別れて行うこともありそれぞれのグループで協力していくことが大切になります。体育ではいろいろな競技のルールや技能を身につけ、保健では自分の健康について関心を持ち卒業後の生活に役立てていく授業です。

新しいことにチャレンジしよう。

（担当 松 橋 真）