

保健体育

1 学年：週 2 時間 2 学年：週 2 時間 3 学年：週 2 時間

■目標

○体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた主体的・協同的な学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- ・各種の運動の特性に応じた技能等並びに個人生活及び社会生活における健康・安全についての理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付けるようにする。（知識及び技能）
- ・各種の運動や健康・安全についての自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて仲間と思考し、判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。（思考力、判断力、表現力等）
- ・生涯にわたって継続して運動に親しむことや、健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。（学びに向かう力、人間性等）

■学習内容

＜体づくり運動＞	・体ほぐしの運動や体の動きを高める運動
	【具体的な内容】 ・体を動かす楽しさや心地よさ、その行い方や方法、仲間との関わり、動きを継続する能力を高める運動、課題の発見、解決方法、他者に伝える、きまり、協力、場や用具の安全の保持
＜器械運動＞	・器械運動
	【具体的な内容】 ・器械運動の楽しさや喜び、特性に応じた技能、課題の発見、解決方法、他者に伝える、きまりやルール、マナー、協力、場や器械、器具の安全確保
＜陸上競技＞	・陸上競技
	【具体的な内容】 ・陸上競技の楽しさや喜び、特性に応じた技能、課題の発見、解決方法、他者に伝える、きまりやルール、マナー、協力、場や用具の安全確保
＜水泳＞	・水泳
	【具体的な内容】 ・水泳の楽しさや喜び、特性に応じた技能、課題の発見、解決方法、他者に伝える、きまりやルール、マナー、協力、場や用具の安全確保
＜球技＞	・球技
	【具体的な内容】 ・球技に楽しさや喜び、特性に応じた技能、課題の発見、解決方法、他者に伝える、きまりやルール、マナー、協力、場や用具の安全確保
＜武道＞	・武道
	【具体的な内容】 ・武道の楽しさや喜び、特性に応じた技能、課題の発見、解決方法、他者に伝える、きまりや伝統的な行動の仕方、協力、場や用具の安全確保
＜ダンス＞	・ダンス
	【具体的な内容】 ・ダンスの楽しさや喜び、表現や踊りを通じた交流、課題の発見、解決方法、他者に伝える、それぞれの表現、場や用具の安全確保
＜体育理論＞	・体育理論
	【具体的な内容】 ・運動やスポーツの多様性、効果と学び方、安全な行い方、文化としてのスポーツの意義、課題の発見、解決方法、他者に伝える
＜保健＞	・健康・安全に関する事項
	【具体的な内容】 ・心身の発育・発達、傷害の防止、疾病の予防等、健康で安全な個人生活及び社会生活、課題の発見、解決方法、他者に伝える

■評価の方法

＜知識及び技能＞
 ・授業中の発言、様子
 ・ワークシートの記述、回答

＜思考力、判断力、表現力＞
 ・授業中の発言、様子
 ・ワークシートの記述、回答

＜学びに向かう力、人間性＞
 ・授業中の発言、様子
 ・自らの生活に生かそうとする態度

■生徒へのメッセージ

体を動かす楽しさを感じ、いろいろな経験を通してスポーツの特性を感じとっていきましょう。
 スポーツは人生を豊かにしてくれます。生涯スポーツの基礎を学びましょう。
 保健分野では心と体の発達を学びながら、心身ともに健康に過ごせるよう自分の生活を振り返る機会としましょう。