

|       |    |            |
|-------|----|------------|
| 学校名   | 学年 | 教科         |
| 川越中学校 | 1年 | 保健体育（保健分野） |

## 1. 学習のねらい等

|        |                                                              |
|--------|--------------------------------------------------------------|
| 学習のねらい | ○個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。 |
| 使用教材   | 教科書：保健体育（大修館書店）<br>補助教材：ステップアップ中学体育（大修館書籍）、保健体育ノート1年（新学社）    |

## 2. 評価の観点および方法

| 評価の観点            |                                                                           | 評価の方法                                                                                                                         |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①健康・安全への関心・意欲・態度 | 心身の機能の発達と心の健康、健康と環境、傷害の防止、健康な生活と疾病の予防について関心を持ち、意欲的に取り組もうとする。              | <ul style="list-style-type: none"> <li>授業中の学習活動への取り組み状況</li> <li>プリントの記入、提出状況</li> <li>定期テストや小テスト</li> <li>宿題の提出状況</li> </ul> |
| ②健康・安全についての思考・判断 | 心身の機能の発達と心の健康、健康と環境、傷害の防止、健康な生活と疾病の予防について、課題の解決を目指して科学的に考え、判断し、それらを表している。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>授業中の学習活動への取り組み状況</li> <li>プリントの記入の記述</li> <li>定期テストや小テスト</li> </ul>                    |
| ③健康・安全についての知識・理解 | 心身の機能の発達と心の健康、健康と環境、傷害の防止、健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。         | <ul style="list-style-type: none"> <li>授業中の学習活動への取り組み状況</li> <li>プリントへの記述</li> <li>定期テストや小テスト</li> </ul>                      |

## 3. 学習計画（保健分野）

|        | 各単元と主な学習内容                                                                                                                                                    | 観点別評価の具体例                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1学年1学期 | 1. 心身の機能の発達と心の健康<br>（1）体の発育・発達<br>（2）呼吸器・循環器の発育・発達<br>（3）生殖にかかわる働きや成熟<br>（4）性への関心と行動<br>（5）心の発達と社会性<br>（6）自己形成<br>（7）欲求と欲求不満<br>（8）心と体のかかわり<br>（9）ストレス対処と心の健康 | ① 心身の機能の発達や心の健康などについて、興味・関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとしている。<br>② 心身の機能の発達や心の健康などについて、自分の経験をもとに課題を見つけて解決の方法を考えることや、学習したことを日常生活に当てはめることができる。<br>③ 年齢とともに起こる各器官の発達の傾向や性差、個人差などがあること、また思春期に起こる心身の変化や思春期が生殖機能の成熟や認識が深まる重要な時期であることを理解している。心身の健康を保つため、心身の調和を保つことの大切さや欲求やストレスに適切に対処する方法を知っている。 |

## 4. 学習方法についてのアドバイス

|      |                                                                                |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 学習方法 | 1. 健康の保持増進に興味・関心を持って生活をし、学習内容を日常生活に生かすことができるようにする。<br>2. 疾病予防のために心身の健康管理に心がける。 |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|

| 学校名   | 学年 | 教科         |
|-------|----|------------|
| 川越中学校 | 1年 | 保健体育（体育分野） |

## 1. 学習のねらい等

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 学習のねらい | <p>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、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。</p> <p>○ 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、知識や技能を身に付け、運動を豊かに実践することができるようにする。</p> <p>○ 運動を適切に行うことによって、体力を高め、心身の調和的発達を図る。</p> <p>○ 運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たすなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。</p> |
| 使用教材   | <p>教科書：保健体育（大修館書店）</p> <p>補助教材：ステップアップ中学体育（大修館書籍）、保健体育ノート1年（新学社）</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## 2. 評価の観点および方法

| 評価の観点         |                                                                                                                  | 評価の方法                                                                                                              |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①運動への関心・意欲・態度 | 運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、公正、協力、責任などに対する意欲を持ち、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとする。                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・授業中の学習活動への取り組み状況</li> <li>・学習ノートの提出状況</li> <li>・学習カードの提出状況</li> </ul>      |
| ②運動についての思考・判断 | 運動を豊かに実践するための課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。また、体力を高めるための組み合わせ方を工夫している。                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・授業中の学習活動への取り組み状況</li> <li>・学習カードへの記述内容</li> <li>・学習ノートへの単元の振り返り</li> </ul> |
| ③運動の技能        | 運動の合理的な実践を通して、勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現したりするための各領域の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・授業中の学習活動への取り組み状況</li> <li>・スキルテスト</li> </ul>                               |
| ④運動についての知識・理解 | 各運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、伝統的な考え方、各領域に関連して高まる体力、健康・安全の留意点についての具体的な方法及び運動やスポーツの多様性、運動やスポーツが心身の発達に与える効果についての考え方を理解している。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期テスト</li> <li>・単元ごとのテストも含む。</li> </ul>                                    |

### 3. 学習計画（ 1 年生 ）

|           | 各単元と主な学習内容                                                                                                    | 観点別評価の具体例                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 学年 1 学期 | A 体づくり運動<br>○体ほぐしの運動<br>○体力を高める運動<br>・準備運動・集団行動<br>・新体力テスト<br>H 体育理論<br>○運動やスポーツの必要性和楽しさ<br>○運動やスポーツへの多様なかわり方 | ① 体づくり運動に興味・関心を持ち、意欲的に学習している。<br>② 自己の体力や能力を知り、課題解決のための方法を考えて実践している。<br>③ 準備運動や集団行動を正しく行うことができる。<br>④ 運動やスポーツの必要性和楽しさ、準備運動の必要性や体力測定の方法を理解している。                                                                                      |
|           | D 水泳<br>○クロール<br>・け伸び ・伏し浮き<br>・面かぶりクロール<br>○平泳ぎ                                                              | ① 水泳に興味・関心を持ち、続けて長く泳いだり、速く泳いだりする楽しさや喜びを味わおうとしている。<br>② 自己の能力に応じて課題を持ち、練習を工夫している。<br>③ 泳法に応じた技能で泳ぐことができる。<br>④ 技能のポイントや、ルールを知っている。                                                                                                   |
| 1 学年 2 学期 | C 陸上競技<br>○短距離走(50m走・100m走)、<br>・クラウチングスタート<br>・スタートダッシュ<br>○リレー<br>・バトンパス                                    | ① 短距離走やリレーに興味・関心を持ち、全力を出して競争したり、記録を向上させようとしている。<br>② 自己の能力に適した目標記録や課題を設定し、練習の仕方を選ぼうとしている。<br>③ クラウチングスタートやバトンパスの基本的な技能を身につけている。<br>④ 短距離走やリレーの特性や学習の進め方、ルールや競技方法を知っている。                                                             |
|           | B 器械運動<br>○マット運動<br>・前転 ・後転<br>・開脚前転 ・開脚後転<br>・壁倒立 ・補助倒立                                                      | ① マット運動の特性に興味・関心をもち、日常では味わえない回転や逆さになることやわざがができるようになることに楽しさを味わおうとしている。<br>② 自己の能力に応じた技を選び、課題を持って、練習を工夫している。<br>③ 基本的な技は何度も反復練習したり、条件を変えたりしてでもできる。<br>④ 練習の仕方や場の工夫、技のできばえの確かめ方を知っている。                                                 |
|           | F 武道<br>○柔道<br>・礼法<br>・受け身<br>・固め技<br>(袈裟固め・横四方固め・上四方固め)                                                      | ① 柔道の特性に興味・関心を持ち、進んで学習しようとしている。<br>② 正しい基本動作で对人的技能の練習をすることができる。<br>③ 受け身など基本的な技能が身につけている。<br>④ 柔道の特性や学習の進め方、ルールや競技方法を知っている。                                                                                                         |
| 1 学年 3 学期 | C 陸上競技<br>○長距離走<br>1000・1500・2000m走                                                                           | ① 長距離走に興味・関心を持ち、全力を出して競争したり、記録を向上させようとしている。<br>② 自己の能力に適した目標記録や課題を設定し、練習の仕方を選ぼうとしている。<br>③ ペース走・インターバル走の基本的な技能を身につけている。<br>④ 長距離の特性や学習の進め方、ルールや競技方法を知っている。                                                                          |
|           | G ダンス<br>○現代的なリズムのダンス<br>・リズム取り<br>・基本のステップ<br>・模倣<br>・創作<br>・発表会と鑑賞                                          | ① ダンスに興味・関心をもち、思いきり動く、リズムに合わせて踊るなどのダンスの楽しさや喜びを味わおうとしている。<br>② 自己やグループのテーマに適した課題を持ち、踊って確かめたり、見せ合ったりして動き方を選んだり見つけたりしている。<br>③ リズムに合わせた動きを率直に表現したり、動きを組み合わせることができる。<br>④ ダンスは個人や集団で表現したり交流したりすることが楽しい運動であることや、学習の進め方、よい動き、鑑賞の仕方を知っている。 |
|           | E 球技<br>○バレーボール<br>・オーバー・アンダーハンドパス<br>・アンダーハンドサーブ<br>・円陣バレー                                                   | ① バレーボールに興味・関心を持ち、楽しさや喜びを味わおうとしている。<br>② 自己の能力に応じて課題を持ち、練習を工夫している。<br>③ 基本的なパスやサーブができる。<br>④ 技能のポイントやルールを知っている。                                                                                                                     |

### 4. 学習方法についてのアドバイス

|      |    |                                                                                                                                         |
|------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 学習方法 | 学校 | 1. 授業には積極的に参加する。<br>2. 準備・片付けなど協力し、すばやく行動する。<br>3. 健康・安全に留意し、けがや事故を防げるようにする。<br>4. 自己の課題の克服や記録への挑戦に努める。<br>5. 仲間と協力し、運動が楽しくできるように働きかける。 |
|      | 家庭 | 1. 規則正しい生活を心がける。<br>2. 食事・運動・休養のバランスを考えられるようにする。<br>3. 日頃からスポーツへの興味を高める。<br>4. 期末テスト前には、範囲を確認してしっかりと復習する。                               |