「保健体育科（体育）」学習の仕方

１．教科の目標

○体育や保健の見方・考え方を働かせ，課題を発見し，合理的な解決に向けた学習課程を通して，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実現するための資質・能力を次の通り育成することを目指す。運動の特性に応じた技能や個人生活における健康・安全についての知識を身に付けさせる。

① 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに基本的な技能を身に付けるようにする。

② 運動や健康についての自他の課題を発見し，合理的な解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝える力を養う。

③ 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し，明るく豊かな生活を営む態度を養う。

２．本校での学習の特徴

○学習規律や集団行動を重視し，「動」と「静」をはっきりとさせます。
○健康・安全に留意し，楽しく意欲的に活動できることを大切にします。
○体力の向上を意図した取組みを位置付け，年間を通しての体力作りを目指します。
○自尊感情が高まるよう，できなかったことができるようになるプロセスの実感を味わえるよう配慮します。
○ピア・サポートがある学習活動になるよう計画し，並行して，温かみのある雰囲気でしかも切磋琢磨できる集団つくりを目指します。
○一人一人に目標設定をさせ，目標達成型の思考，行動となるよう指導します。
○授業の基本を課題解決型の学習展開とします。

３．家庭学習

○柔軟体操や補強運動など，家庭でできる運動を紹介するとともに，意欲につながる言葉かけをするので継続して取り組みましょう。
○学び向かう力の育成のために，長期休業中などで時事問題に関するレポート提出を計画しますので，日頃からスポーツ時事問題に関心を持っておきましょう。
○規則正しい生活となるよう，特に睡眠，食事，運動について自己管理をきちんとしましょう。

４．評価にかかわって

（１）運動や健康・安全についての知識・技能
○運動の楽しさや喜びを味わうために必要な技能や体力を身につけている。
○技能や体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけている。
○健康・安全について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を身につけている。
○運動の特性と合理的な実践に関する基礎的な事項を身につけている。
○生活における運動の意義を理解し，知識を身につけている。

（２）運動や健康・安全についての思考・判断・表現
○自己の能力に適した運動の課題の解決を目指して，活動を工夫している。
○健康・安全について課題の解決を目指して，考え，判断している。

（３）運動や健康・安全についての学びに向かう力・人間性
○自ら進んで運動を実施し，運動の楽しさや喜びを体得しようとする。
○健康・安全に関心をもち，意欲的に学習に取組もうとする。
○学習規律を守り，集団行動ができ，楽しもうとする態度である。

☆観点別評価の方法

（１）観察・パフォーマンス課題・定期テスト・実技テスト・単元テスト

（２）発表の内容・定期テスト・実技テスト・授業での状況・授業プリントの内容

（３）授業プリントの内容・提出物の状況・発表の内容・授業での状況

５．年間指導計画

	１年 （８９/１０５時間）	２年 （８９/１０５時間）	３年 （８９/１０５時間）
一学期	○体つくり運動（７時間） ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動 ＊集団行動，新体力テスト ○陸上競技（８時間） ・短距離走 ・リレー ○球技（ネット型）（８時間） ・バレーボール ○器械運動（８時間） ・マット運動	○体つくり運動（７時間） ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動 ＊集団行動，新体力テスト ○陸上競技（８時間） ・走り高跳び 又は走り幅跳び ○球技（ネット型）（８時間） ・バレーボール ○器械運動（８時間） ・跳び箱運動	○体つくり運動（７時間） ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動 ＊集団行動，新体力テスト ○陸上競技（８時間） ・短距離走 ・リレー ○球技（ネット型）（10 時間） ・バレーボール ○器械運動（８時間） ・マット運動
二学期	○武道（８時間） ・剣道 ○陸上競技（７時間） ・長距離走 ○球技（ベースボール型） ・ソフトボール（８時間） ○球技（ゴール型）（８時間） ・サッカー ○水泳（３時間） ＊水泳に関する知識と 事故防止	○武道（８時間） ・剣道 ○陸上競技（７時間） ・長距離走 ○球技（ベースボール型） ・ソフトボール（８時間） ○球技（ゴール型）（８時間） ・バスケットボール ○水泳（３時間） ＊水泳に関する知識と 事故防止	○ダンス（５時間） ・創作ダンス ○陸上競技（７時間） ・長距離走 ○球技（ベースボール型） ・ソフトボール（10 時間） ○球技（ゴール型）（10 時間） ・サッカー ○体育理論（３時間） ・文化としての スポーツの意義
三学期	○球技（ネット型）（８時間） ・バドミントン ○球技（ネット型）（８時間） ・卓球 ○ダンス（５時間） ・現代的なリズムダンス ○体育理論（３時間） ・運動やスポーツの多様性	○球技（ネット型）（８時間） ・バドミントン ○球技（ネット型）（８時間） ・卓球 ○ダンス（５時間） ・現代的なリズムダンス ○体育理論（３時間） ・運動やスポーツの意義や 効果と学び方や安全な行い方	○球技（ネット型）（10 時間） ・バドミントン ○球技（ネット型）（10 時間） ・卓球 ○体つくり運動（２時間） ・体力を高める運動

＊活動内容・活動時期・時間数については，天候や生徒の活動状況により，若干変更もありえます。

「保健体育科（保健）」学習の仕方

１．教科の目標

○体育や保健の見方・考え方を働かせ，課題を発見し，合理的な解決に向けた学習課程を通して，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実現するための資質・能力を次の通り育成することを目指す。運動の特性に応じた技能や個人生活における健康・安全についての知識を身に付けさせる。

① 個人生活における各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに基本的な技能を身に付けるようにする。

② 運動や健康についての自他の課題を発見し，合理的な解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝える力を養う。

③ 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し，明るく豊かな生活を営む態度を養う。

２．本校での学習の特徴

○薬物乱用防止について学校薬剤師の方からも指導いただいており，薬のもつ特性を中心に指導をしています。

○環境問題について，調べ学習や，主張形式の場を設定した展開をしています。

○心の問題に重点を置いた計画をし，自己を客観的に見つめることのできる発達段階を活かした指導をしています。

○日常生活や住んでいる町の様子，自己の心身の成長と比較しながらの身近な話題を土台にした学習展開を行っています。

３．家庭学習

○新聞の切り抜きレポートなど問題意識をもたせる指導をしています。

○生活習慣について，授業内容に関連付けて考えるよう工夫しています。

○特に食習慣については，繰り返し指導し，改善を促しています。

○運動と健康のかかわりについて，理論的に納得できるよう指導を工夫するとともに，日常的な感覚とのずれなどを教材化し，探究的な姿勢に刺激を与え，自ら考え行動できるよう指導しています。

○安全意識の醸成を３年間とおして取組み，自分の安全は自分が守る姿勢を育てています。

４．評価に関わって

（１）健康・安全への関心・意欲・態度

○自他の心身の健康や安全に関心をもち，自ら健康で安全な生活を実践するため，進んで学習に取組もうとする。

（２）健康・安全についての思考・判断

○自他の心身の健康や安全に関する課題の解決を目指して，科学的に考え，選択すべき行動を適切に判断している。

（３）健康・安全についての知識・理解

○健康・安全の意義を理解するとともに，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身につけている。

観点別評価の方法
（1）教師による生徒の行動観察，発表の内容，ノート記入の内容，自己評価
（2）提出物の内容，自己評価，定期テスト
（3）提出物の内容，自己評価，実習，定期テスト

5．年間指導計画

	1年 （16/105時間）	2年 （16/105時間）	3年 （16/105時間）
	第1章 ○健康な生活と疾病の予防① 1　健康の成り立ちと病気の発生要因 2　食生活と健康 3　運動と健康 4　休養・睡眠と健康 5　調和のとれた生活 第2章 ○心身の機能の発達と心の健康 1　体の発育・発達 2　呼吸器・循環器の発育・発達 3　生殖機能の成熟 4　異性の尊重と性情報への対処 5　心の発達 6　自己形成と心の健康 7　心と体の関わり 8　欲求と心の健康 9　ストレスによる健康への影響 10　ストレスへの対処の方法	第3章 ○傷害の防止 1　傷害の発生要因 2　交通事故の発生要因 3　交通事故の危険予測と回避 4　犯罪被害の防止 5　自然災害による危険 6　自然災害による傷害の防止【共に生きる】 7　応急手当の意義と方法 8　心肺蘇生法 第4章 ○健康な生活と疾病の予防② 1　生活習慣病の起こり方 2　生活習慣病の予防 3　がんの予防 4　喫煙の害と健康 5　飲酒の害と健康 6　薬物乱用の害と健康 7　薬物乱用の社会的な影響 8　喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処	第2章 ○健康と環境 1　環境への適応能力 2　活動に適する環境 3　室内の空気の衛生的管理 4　飲料水の衛生的管理 5　生活に伴う廃棄物の衛生的管理① 生活に伴う廃棄物の衛生的管理② 第4章 ○健康な生活と疾病の予防 11　感染症の原因とその広がり方 12　感染症の予防 13　性感染症の予防 14　エイズの予防 15　健康機関・医療機関の利用 16　医薬品の利用 17　個人の健康を守る社会の取組み