



## 保健体育の授業へようこそ

春日部東中保健体育科

### さあ、心と身体を鍛えよう

皆さんは、これまでどのような体育を学んできたでしょうか。

中学校の3年間、(年齢にすると13~15歳)皆さんの身体は、飛躍的に成長します。そこで中学校の体育では、次の2点を大きな目標として、学んでいきます。

- ① 身体が大きくなるこの時期、適切な運動によって、身体の各部分の筋肉や腱をバランス良く発達させ、各種の運動を合理的に実践できる身体を育てる。
- ② 物事に対して、粘り強く最後まで諦めずに取り組める心、仲間とのゲームや、練習の場面で、ルールを守り、公正、公平な判断ができ、自分の力を出し切れる心を育てる。

スポーツのルールは世界中で共通であり、言葉は通じなくても、スポーツをすることによって、共に楽しんだり、競い合ったりすることができます。

4年に1度のオリンピックは、スポーツの祭典とよばれ、国や、人種、宗教を超えて、世界中の人々が集って開催されています。

また、近年健康を保つことに役立つということで、スポーツの良さが見直され、身体を動かすことが注目されるようになってきています。生涯に渡り、運動に親しむためにも、その基礎を中学校で築いて下さい。

## 学習内容 その1 種目による違い

学習内容は、大きく分けると次の6つになります。

体 育				保 健
体づくり	個人的 スポーツ	集団的 スポーツ	武 道 ダンス	体育に 関する知識
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐし</li> <li>・体力を高める運動 (体の柔らかさおよび巧みな動き・力強い運動・持続する運動)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・陸 上</li> <li>・器械運動</li> <li>・ソフトテニス</li> <li>・バドミントン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケットボール</li> <li>・ハンドボール</li> <li>・サッカー</li> <li>・ソフトボール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・柔 道</li> <li>・剣 道</li> <li>・ダンス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツテスト</li> <li>・運動をおこなう仕組み</li> <li>・練習法(効率的)等</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・心身の発達と心の発達</li> <li>・健康と環境</li> <li>・傷害の防止</li> <li>・健康な生活と病気の予防</li> </ul>

## 学習内容 その2 学年による違い

1 2 年	保健体育では、1年生・2年生時に3年生の学習の基本として、できるだけ多くの種目を学習します。そして、基本であるルールや、学び方を身につけるため、全員が同じ学習内容になります。
3 年	3年生では、1・2年次に学んだ基本を役立てて、自分の課題を解決していく学習内容になります。設定された種目から、学びたい種目を選び、取り組んでいく、選択制の授業になります。

## 授業の進め方、授業の持ち物・服装

### 授業の進め方

- 1 授業に必要な用具を用意します。
- 2 授業が始まる前、整列して待ちます。欠席、見学、忘れ物の報告をします。
- 3 あいさつをして、準備運動をします。（ランニング・体操・馬跳び・倒立）

### 持ち物・服装

- 1 持ち物は、係の人から連絡をしてもらいます。毎時間、フイルム・図解体育筆記用具は、持って来て下さい。
- 2 服装は、半袖・ハーフパンツです。（運動するにふさわしい着方をすること）
- 3 女子の髪は、長い場合は結びましょう。

## 評価について

1年間を通して、各種目ごとに、次の4つの観点から学習の様子を評価します。

関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に進んで参加し、運動を楽しむ事ができる。</li> <li>・ルールを守って、公正・公平な態度で安全に運動ができる。</li> </ul>
技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を実践するための基本的な体力が身についている。</li> <li>・各種の運動技能を、合理的に実践できる。</li> </ul>
思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の特性を理解し、課題を持って取り組むことができる。</li> <li>・教え合い、話し合いに積極的に参加し、自己の力を伸ばそうと努力できる。</li> </ul>
知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動技能の名称を正しく理解している。</li> <li>・各種のルールを覚え、実践できる。</li> <li>・合理的な運動の仕組みがわかる。</li> <li>・個人生活における健康、安全について、課題解決に役立つ基礎的な事項を理解している。</li> </ul>

## 学習内容 その3

### 第2学年

学	月	単 元 名 ・ 教 材 名	学 習 の 内 容
1 学 期	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ オリエンテーション</li> <li>・ 体カテスト</li> <li>・ 陸上競技</li> <li>・ 水泳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1年間の流れを知る。</li> <li>・ 新体カテストを行う。</li> <li>・ 短中距離走、リレー</li> <li>・ 背泳ぎの基本技能。</li> </ul>
	5		
	6		
	7		
2 学 期	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 陸上・器械運動</li> <li>・ 陸上</li> <li>・ 武道・ダンス</li> <li>・ 球技</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハードル走</li> <li>・ 跳び箱・マット運動</li> <li>・ 長距離走</li> <li>・ 柔道・剣道・ダンス</li> <li>・ ソフトテニス・バドミントン・ソフトボール</li> </ul>
	1		
	0		
	1		
	1		
	2		
3 学 期	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 球技・武道</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ サッカー・バスケットボール</li> <li>・ 柔道</li> </ul>
	2		
	3		