



保健体育の授業へようこそ

春日部東中保健体育科

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"> ・体ほぐし ・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) 	<ul style="list-style-type: none"> ・陸 上 ・器械運動 ・テニス ・卓 球 ・バドミントン 	<ul style="list-style-type: none"> ・バレーボール ・バスケットボール ・ハンドボール ・サッカー ・ソフトボール 	<ul style="list-style-type: none"> ・柔 道 ・剣 道 ・相 撲 ・ダンス 	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツテスト ・運動をおこなう仕組み ・練習法(効率的)等 	<ul style="list-style-type: none"> ・心身の発達と心の発達 ・健康と環境 ・傷害の防止 ・健康な生活と病気の予防

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、ファイル・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"> ・運動に進んで参加し、運動を楽しむ事ができる。 ・ルールを守って、公正・公平な態度で安全に運動ができる。
技能	<ul style="list-style-type: none"> ・運動を実践するための基本的な体力が身についている。 ・各種の運動技能を、合理的に実践できる。
思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。
知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> ・運動技能の名称を正しく理解している。 ・各種のルールを覚え、実践できる。 ・合理的な運動の仕組みがわかる。 ・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。

学習内容 その3

第1学年

学 月	単 元 名 ・ 教 材 名	学 習 の 内 容
1 学 期	4 5 6 7 ・オリエンテーション ・体力テスト ・陸上競技 ・水泳	・1年間の流れを知る。 ・体力テストを行う。 ・短中距離走、リレー ・クロール、平泳ぎの基本技能。
2 学 期	9 10 11 12 ・球技 ・陸上競技 ・球技・器械運動(運)	・ソフトテニス・バレーボール・ソフトボール ・長距離走 ・卓球 ・跳び箱、マット運動
3 学 期	1 2 3 ・体づくり運動 ・球技・武道	・縄跳び ・サッカー、バスケットボール ・柔道