

保健体育科を学ぼう

(1) 保健体育科について

保健体育科とは、**保健分野**と**体育分野**からなり、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・能力を育成することを目指します。

具体的には、

- 運動の特性や健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身につける。
- 課題をみつけ、合理的な解決方法を他者に伝える。
- 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。

の3つを目指しています。

(2) 学習内容 (3学年全体のもの)

【体育分野】

学年	学 習 内 容	取り扱い方
1	体づくり運動	必修
	陸上競技Ⅰ：リレー(短距離走)・ハードル走 or 走り幅跳びのいずれか1種目	
	陸上競技Ⅱ：長距離走	
	器械運動：マット運動・跳び箱運動のいずれか1種目	
	水 泳：クロール・平泳ぎ	
	球 技Ⅰ：ゴール型・ネット型・ベースボール型	
	球 技Ⅱ： 　　　　　　いずれか2種目実施	領域選択 必修
	武 道：剣道	
ダ ンス：フォークダンス・現代的なリズムのダンス	必修	
体育理論		
2	体づくり運動	必修
	陸上競技Ⅰ：長距離走	
	武 道：剣道	1年次に実施しなかった領域を必修
	ダ ンス：フォークダンス・現代的なリズムのダンス	
	球 技Ⅰ：1年次に実施した(しなかった)	1種目ずつ 選択し実施
	球 技Ⅱ：ゴール型・ネット型・ベースボール型のうち2種目	
	陸上競技Ⅱ：ハードル走・走り幅跳び(1年次未実施のもの)	
	器械運動：マット運動・跳び箱運動(1年次未実施のもの)	
水 泳：クロール・平泳ぎ・背泳ぎ	必修	
体育理論		
3	体づくり運動	必修
	陸上競技Ⅰ：長距離走	
	体育理論	
	水 泳：クロール・平泳ぎ・リレー	領域選択 及び 1種目選択 実施
	陸上競技Ⅱ：ハードル走・走り幅跳び	
	器械運動：マット運動・跳び箱運動	
	武 道：剣道	
	ダ ンス：現代的なリズムのダンス	
	球 技Ⅰ：1・2年次での実施種目選択	
球 技Ⅱ：1・2年次での実施種目選択		

【保健分野】

1	「健康な生活と病気の予防」 「心身の発達と心の健康」	必修
2	「健康な生活と病気の予防」 「傷害の防止」	
3	「健康な生活と病気の予防」 「健康と環境」	

(3) 学習の仕方・授業の受け方

- ・課題を設定する・・・本時のねらいに沿って、個人ノート（またはグループノート）に、各自（グループ）の課題を設定、記入する。
- ・課題を確認する・・・実際に活動してみ確認する。
- ・課題を解決する・・・課題解決のための練習などを行う。
- ・自己評価をする・・・本時を振り返り、次時への課題につなげる。

(4) 評価・評定の方法

《具体的な方法》

- 1 単位時間の授業への取り組み
 - ・ねらいの達成へ向けて、自主的、意欲的に活動しているか。
 - ・自身の課題解決のために、活動を工夫して行っているか。
 - ・周りとの協力し学び合いの活動を通してねらい達成を目指しているか。
 - ・系の活動がしっかりなされているか。
 - ・個人ノートやグループノートへ、本時（単元）のねらいに沿って、具体的な振り返りを記入することができているか。
 - ・その単元に必要な技能が体得できているか。
- 提出物（個人ノート、グループノート等）
 - ・提出期限を守る。
 - ・記入内容の充実を図る。
- スキルテスト（運動技能テスト）
 - ・個人テスト ・グループ発表会 ・ミニゲーム等 含む
- 単元テスト及び定期テスト

【評価の観点及びその趣旨】

知識 ・ 技能	運動の合理的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに実践するための理論について理解しているとともに、運動の特性に応じた基本的な技能を身につけている。 また、個人生活における健康・安全について科学的に理解しているとともに、基本的な技能を身につけている。
思考 ・ 判断 ・ 表現	自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。 また、個人生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して科学的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。
主体的に学 習に取り組 む態度	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的な実践に自主的に取り組もうとしている。 また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとしている。

これらをふまえて、実施単元及び種目ごとの評価規準に照らし合わせて評価（A～C）を出しながら、各学期末に5段階で評定を出していきます。

評定	5	十分満足できるもののうち特に程度が高い
	4	十分満足できる
	3	おおむね満足できる
	2	努力を要する
	1	一層努力を要する