

保健体育 1年

教科の先生からのアドバイス

○はじめに

●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。また、生涯にわたって自ら健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現できるような能力を養う。

●保健学習では、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、改善していける能力を養うこと。つまり健康の保持増進のための基礎知識に重点を置き、その理解と態度を養うことを目指します。

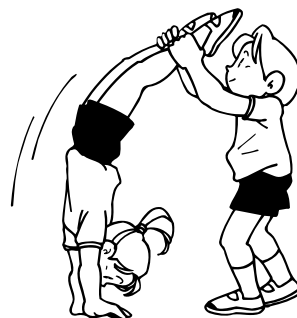
●体育学習では、生涯にわたる運動や健康についての資質を高めること。つまり心と体を一体としてとらえ健全な成長を促すために、それぞれの運動が有する特性に応じて基本的な身体能力や知識を身につけ、生涯にわたって運動に親しむことができる。

つまり、それぞれの運動課題を解決する達成感や、楽しさを味わうこと、また基礎体力の向上を目指します。

○授業の準備物

体育 半袖Tシャツ、ハーフパンツ (ジャージ上下)
体育館シューズ (袋) 運動靴(外用) やる気

保健 保健の教科書 保健のノート 実技の本



体育は更衣と移動が必要です。前後の10分休み時間は更衣と移動です。素早く更衣をして集合場所に行って体育委員の指示で整列完了しましょう。また次の授業などに遅れないようにしましょう。

○年間計画

	体育	保健
1 学期	集団行動・陸上競技・球技・水泳	運動を楽しもう
2 学期	陸上競技・器械運動・球技・剣道・ダンス	心身の働きと心の健康
3 学期	器械運動・長距離走・球技	

授業の種目については天候や男女・進度によって変更することがあります。

○授業の受け方

- *正しい服装で活動できる。
- *速やかに集合整列できる。挨拶や返事がしっかりできる。
- *指示や先生の話をしっかり聞いて素早く適切な行動ができる。
- *準備運動やトレーニングにしっかり取り組み、きびきびと行動をすることを心がける。
- *準備物がしっかりできる。(体操服・提出物・保健の教科書・ノート・実技の本等)
- *積極的に活動し、前向きな言動ができる。
- *種目の準備や片づけを率先・協力してできる。
- *誰とでも協力して学習ができる。
- *運動や・保健について正しい知識と理解を深める。
- *安全に行動することができる。



○家庭学習の仕方

- *日々健康に生活することを意識して、よい生活習慣をつける。
- 運動に親しむ習慣をつける。

○評価について

- ① 関心意欲 出席・欠席・遅刻・見学・忘れ物・服装・髪の毛
健康管理をしっかりして授業に参加できる
集合・準備運動(ランニング・ラジオ体操・トレーニング)の様子
20点
 - ② 思考判断
授業の準備・片付け・授業中の様子や行動
体育・保健のレポート・ノート提出や発表、長期休みの課題など
20点
 - ③ 技能実技 実技の記録・実技のテスト
30点に換算
 - ④ 知識理解 期末テスト 保健・体育の得点
30点に換算
- それぞれの観点をA・B・Cで評価する。それを資料に5段階評価をします。

○おわりに

生涯を通じて、明るく豊かなものにするために、運動に親しみ、健康に生活するための知識や態度を養う学習です。

保健体育2年

○はじめに

●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。また、生涯にわたって自ら健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現できるような能力を養う。

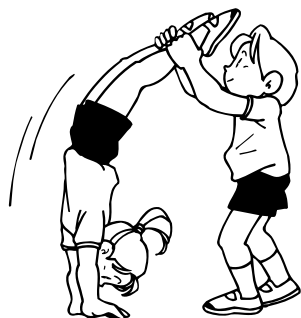
●保健学習では、個人生活における健康・安全に関する理解を通して生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していける能力を養うこと。つまり健康の保持増進のための基礎知識に重点を置き、その理解と態度を養うことを目指します。

●体育学習では、生涯にわたる運動や健康についての資質を高めること。つまり心と体を一体としてとらえ健全な成長を促すために、それぞれの運動が有する特性に応じて基本的な身体能力や知識を身につけ、生涯にわたって運動に親しむことができる。つまり、それぞれの運動課題を解決する達成感や、楽しさを味わうこと、また基礎体力の向上を目指します。

○授業の準備物

体育 半袖Tシャツ、ハーフパンツ（ジャージ上下）
体育館シューズ（袋） 運動靴（外用） やる気

保健 保健の教科書 保健のノート 実技の本



体育は更衣と移動が必要です。前後の10分休み時間は更衣と移動です。素早く更衣をして集合場所に行って体育委員の指示で整列完了しましょう。また次の授業などに遅れないようにしましょう。

○年間計画

	体育	保健
1 学期	集団行動・陸上・球技・水泳	健康と環境
2 学期	陸上競技・器械運動・球技・剣道・ダンス	障害の防止
3 学期	長距離走・球技	

授業の種目については天候や男女・進度によって変更することがあります。

教科の先生からのアドバイス

○授業の受け方

- *正しい服装で活動できる。
- *速やかに集合整列できる。挨拶や返事がしっかりできる。
- *指示や先生の話をしっかり聞いて素早く適切な行動ができる。
- *準備運動やトレーニングにしっかり取り組み、きびきびと行動をすることを心がける。
- *準備物がしっかりできる。（体操服・提出物・保健の教科書・ノート・実技の本等）
- *積極的に活動し、前向きな言動ができる。
- *種目の準備や片づけを率先・協力してできる。
- *誰とでも協力して学習ができる。
- *運動や・保健について正しい知識と理解を深める。
- *安全に行動することができる。



○家庭学習の仕方

- *日々健康に生活することを意識して、よい生活習慣をつける。
- 運動に親しむ習慣をつける。

○評価について

- ① 関心意欲 出席・欠席・遅刻・見学・忘れ物・服装・髪の毛
健康管理をしっかりして授業に参加できる
集合・準備運動（ランニング・ラジオ体操・トレーニング）の様子
20点
- ② 思考判断
授業の準備・片付け・授業中の様子や行動
体育・保健のレポート・ノート提出や発表、長期休みの課題など
20点
- ③ 技能実技 実技の記録・実技のテスト
30点に換算
- ④ 知識理解 期末テスト 保健・体育の得点
30点に換算

それぞれの観点をA・B・Cで評価する。それを資料に5段階評価をします。

○おわりに

生涯を通じて、明るく豊かなものにするために、運動に親しみ、健康に生活するための知識や態度を養う学習です。

保健体育3年

○はじめに

●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。また、生涯にわたって自ら健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現できるような能力を養う。

●保健学習では、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、改善していける能力を養うこと。つまり健康の保持増進のための基礎知識に重点を置き、その理解と態度を養うことを目指します。

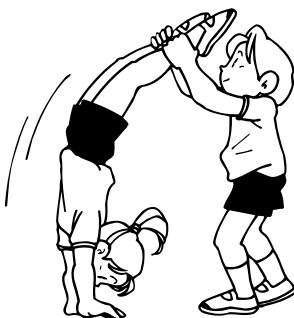
●体育学習では、生涯にわたる運動や健康についての資質を高めること。つまり心と体を一体としてとらえ健全な成長を促すために、それぞれの運動が有する特性に応じて基本的な身体能力や知識を身につけ、生涯にわたって運動に親しむことができる。

つまり、それぞれの運動課題を解決する達成感や、楽しさを味わうこと、また基礎体力の向上を目指します。

○授業の準備物

体育 半袖Tシャツ、ハーフパンツ (ジャージ上下)
体育館シューズ (袋) 運動靴(外用) やる気

保健 保健の教科書 保健のノート 実技の本



体育は更衣と移動が必要です。前後の10分休み時間は更衣と移動です。素早く更衣をして集合場所に行って体育委員の指示で整列完了しましょう。また次の授業などに遅れないようにしましょう。

○年間計画

	体育	保健
1 学期	集団行動・球技・陸上競技・水泳	健康な生活と病気の予防
2 学期	陸上競技・球技・長距離走	飲酒と健康 感染症
3 学期	球技	

授業の種目については天候や男女・進度によって変更することがあります。

○教科の先生からのアドバイス

○授業の受け方

- *正しい服装で活動できる。
- *速やかに集合整列できる。挨拶や返事がしっかりできる。
- *指示や先生の話をしっかり聞いて素早く適切な行動ができる。
- *準備運動やトレーニングにしっかり取り組み、きびきびと行動をすることを心かける。
- *準備物がしっかりできる。(体操服・提出物・保健の教科書・ノート・実技の本等)
- *積極的に活動し、前向きな言動ができる。
- *種目の準備や片づけを率先・協力してできる。
- *誰とでも協力して学習ができる
- *運動や・保健について正しい知識と理解を深める。
- *安全に行動することができる。



○家庭学習の仕方

*日々健康に生活することを意識して、よい生活習慣をつける。運動に親しむ習慣をつける。

○評価について

- ① 関心意欲 出席・欠席・遅刻・見学・忘れ物・服装・髪の毛
集合・準備運動 (ランニング・ラジオ体操・トレーニング) の様子
健康管理をしっかりして授業に参加できる
20点
- ② 思考判断
授業の準備・片付け・授業中の様子や行動 体育・保健のレポート・ノート提出や
発表、長期休みの課題など
20点
- ③ 技能実技 実技の記録・実技のテスト
30点に換算
- ④ 知識理解 期末テスト 保健・体育の得点
30点に換算

それぞれの観点をA・B・Cで評価する。それを資料に5段階評価をします。

○おわりに

生涯を通じて、明るく豊かなものにするために、運動に親しみ、健康に生活するための知識や態度を養う学習です。