

保健体育科



学習のめあて

- 生涯体育・スポーツにつながる運動習慣を身に付ける。
- 各種の運動技能には名称があり、それを身につけるためのポイントがあることを理解し、運動能力や運動技能を高める。
- 個人、グループ、チームで運動に取り組む中で伝え合う活動を通して、運動する楽しさや喜びを味わい、技能を高める。
- 日常生活の中で健康の保持ができる知識や実践力を身に付ける。

アドバイス

- 1 記録や技術を向上させるために積極的に学習に取り組もう。
- 2 自分の能力や技能に応じた目標や課題を設定し解決するための方法を考えよう。
- 3 仲間とともに、伝え合う活動を通して課題を克服し技能を高めよう。
- 4 学習カードを活用することで自分の課題や成果を確認しよう。
- 5 振り返りカードに授業のポイントや自分の考えをしっかりと書き表現しよう。

学習の内容

	1 年 生	2 年 生	3 年 生
保 健	●運動やスポーツの多様性 ○健康な生活と病気の予防 ○心身の発達と心の健康	●運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方 ○健康な生活と病気の予防 ○障害の防止	●文化としてのスポーツの意義 ○健康な生活と病気の予防 ○健康と環境
体 育	○集団行動 ○体づくり運動 ○新体力テスト ○陸上競技（短距離走、長距離走、リレー、ハードル、跳躍種目など） ○器械運動（マット、鉄棒、跳び箱） ○球技（バレーボール、サッカー、バスケットボール、ソフトボールなど） ○ダンス ○柔道		