

保健体育科の学び方

1、体育の授業はこんな目的のために行います。

- ①各種の運動の特性に応じた技能や個人の安全について理解し、それを元に集団的な規律や行動の仕方を身につける。
- ②心と体を一体として考え、心身の健康を保持増進するための知識を身につける。
- ③生涯にわたってスポーツに親しみ、体力を向上させたり、明るく健康に生活できるようにしたりする。

2、授業に向けてこんな意欲と姿勢で

- ①運動の合理的な実践を通して、規律ある態度を持って個人や集団で行動できる。
運動の楽しさ喜びを味わい、運動、体力の必要性について理解するとともに、集団として行動する時の態度や話を聞くときの姿勢や態度を身につける。
- ②自分の体力や健康の状態に合わせて努力する。
自分の体力や健康の状態を認識して、体力づくりと健康の保持増進のために進んで運動に取り組む。
- ③できる、できないではなく、向上心を持って。
苦手な運動でも、上手、下手とかに関係なく自分のできるところから少しでも前進しようと努力する姿勢を持って取り組む。最善を尽くして運動をするあなたの態度に、仲間は必ず協力してくれるはずです。
- ④考えて工夫した練習ができる。
授業の課題や自分の目標をきちんと確認する。実技の教科書や他の生徒を参考にして、どうすればできるようになるかを考え、伝え、判断し、工夫して練習に取り組む。

※授業の中で気をつけること

- ・苦手な種目にも一生懸命に取り組むこと。その姿勢を評価します。
- ・ちょっとした困難やつらいことにも立ち向かっていける精神力を身に付けよう。
- ・将来どんな仕事についても、休まず続けられる健康な心身と体力をつけよう。
- ・上手にできる生徒は自分ができるだけでなく、できない生徒に協力、援助してあげることが大切にする。
- ・より速く、より美しく、より正確にできることを目指す。
- ・勝ち負けにこだわらずに、協力してスポーツを楽しむ態度を身に付ける。
- ・上手にできる生徒だけで楽しむのではなく、お互いにカバーしあいながら全員がスポーツを楽しめるようにする。
- ・スポーツを楽しめる態度を身につけよう。一生懸命やることによってスポーツは楽しくなります。
- ・何よりも安全に注意して、ふざけて怪我をするような危険な行動は絶対にしない。

3、授業のきまり

- ①保健のときは、教室で保健の教科書「中学保健体育」・ワーク「新保健ワーク」を用意し、チャイム着席を守る。
- ②教科書や上靴など全ての持ち物に名前を書くこと。
- ③体育のときは、指定ジャージに着替え、実技の教科書「ステップアップ中学体育」を持参する。(感染防止対策を考えて、ジャージ登校になるときもあります)
- ④ジャージを忘れた場合は、基本的に見学。許可なく持ち物を貸し借りしない。
- ⑤体育の時の着替えは、体育館で行う場合は、体育館更衣室で行う。グラウンドで行う場合は男子はコモンスペースで女子は視聴覚室で着替える。それ以外の場所(廊下やトイレなど)では着替えない。着替えた制服はきちんとサブバックに入れ整理整頓しておくこと。授業終了後の着替えでは、授業終了チャイムがなるまでコモンスペースや視聴覚室から出ないこと。
- ⑥始業のチャイムがなる前に体育館やグラウンドに集合し整列する。チャイムに遅れた場合には、理由をすぐに申し出る。
- ⑦グラウンドに出る時には、生徒玄関からではなく(不審者侵入対策のため生徒玄関のカギは開けません)、コモンスペース(中庭側)の非常口から中庭を通過してグラウンドに出ること。
- ⑧指定ジャージはきちんと着用し、上着のファスナーを下げすぎたりしない。
- ⑨指定ジャージの下にはTシャツを着用する。Yシャツやタイツは着ない。
- ⑩授業の内容や気温によって、Tシャツ(ロングTシャツも可)、指定ハーフパンツになってもよいが、いずれもきちんと着用すること。ジャージを脱ぐことに先生の許可はいりません。自分で判断して脱いでよい。
- ⑪陸上競技の授業では、Tシャツ・ハーフパンツで実技することがあります。
- ⑫Tシャツについてはフード・ひも・飾りのついたものは禁止。
- ⑬授業中は腕時計をはずすこと。眼鏡なしでできる種目では眼鏡をはずすこと。爪は短く切っておくこと。
- ⑭靴ひもをしっかりと結ぶこと。(部活用のスパイクなど使用しない)
- ⑮体育教科係(体育専門委員)の指示に従って準備運動をきちんと行うこと。
- ⑯授業の開始・終了の挨拶や体操の時の掛け声等は元気よく、大きな声ですること。
- ⑰用具などの準備・片づけは全員で協力し合って、素早く行うこと。
- ⑱移動などはすべて「駆け足」でおこない、素早く行動すること。
- ⑲授業が早く終わった時は、チャイムが鳴ってから体育館を出ること。グラウンドの場合には、チャイムが鳴ってから校内に入ること。
- ⑳体育の授業中に怪我をした場合は、その時すぐに教科担任に連絡すること。状況に応じて保健室に行ったり、その後の授業を見学したりする。
- ㉑見学する場合
 - ・けがや具合が悪く実技ができない場合は休み時間のうちに自分で申し出ること。

- ・担任の許可を得てから、自分で教科担任に理由と症状を言って、ジャージに着替えて見学する。
- ・保健室に行く場合は、休み時間中に自分で教科担任に断ってから利用する。
- ・自分の体は自分で理解して、できるところまでは取り組もうとする態度を持つ。
- ・実技ができなくても用具を準備や片づけ、記録の測定や得点係、グループでの話し合い、実技教科書を読んでアドバイスするなど、できることには自分から取り組むこと。
- ・実技ができなくても、集合して説明する時には、列の最後に並んで説明を聞くこと。
- ・見学者は列の最後に並んで始めのあいさつをして、実技中は体育館ならステージに座り、グラウンドなら実技場所近くのベンチに座って見学する。

②一日の最後の授業が体育の場合は、部活動がある人は着替えなくてよい。

※体育教科係（体育専門委員）は、体育の授業が終わったらその場ですぐに、次の授業の連絡を教科担任の先生に聞いて授業前日の帰りの会で学級の生徒全員に確実に伝えること。

4、実施内容 ※実施時期と種目は学年により若干異なります。

- ・集団行動 ・ラジオ体操 ・体づくり運動 ・体力テスト ・マット運動
- ・陸上競技 ・保健分野 ・ソフトボール ・サッカー ・バレーボール
- ・跳び箱 ・保健分野 ・柔道 ・バスケットボール ・ダンス

5、評価について

◎知識・技能

- ・ペーパーテストによる評価
- ・保健分野の内容理解
- ・運動の名称や方法等を知る
- ・種目毎に実技テストを行い評価する。
- ・日常の授業中の実技練習や試合などを評価する。

◎思考・判断・表現

- ・ペーパーテストによる評価
- ・授業中の発言や行動・運動時の判断力等を評価する。
- ・どうすれば上手に運動できるか考えて練習する。チームで必要な練習を考える。
- ・授業後のワークシート感想の書き方など

◎主体的に学習に取り組む態度

- ・ペア学習やグループ学習への参加の仕方、話し合い活動への参加の仕方など
- ・体育の時間の約束は守られているか、毎時間の様子を評価する。
- ・整列や行動が素早い。説明をよく聞いている。準備運動をしっかりとる。
- ・用具準備・後片付けなどに協力している。
- ・自分の課題や授業の目標に対し、どの種目の練習にも常に一生懸命に取り組んでいる。
- ・健康・安全に留意し、日常生活でも活かすことができる。
- ・出席・欠席・見学の状況。 ・授業道具の忘れ物や身だしなみ。