



1 授業のねらい（身につけて欲しい力）

「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育み、豊かなスポーツライフを実現できる力」

- ・ 運動の楽しさや喜びを味わうことで、運動の必要性について理解できる。
- ・ 自己の課題を発見して、解決に向けて思考・判断を働かせながら取り組める。
- ・ 仲間とのコミュニケーション等を通して学びを深める。
- ・ 心身の健康の保持増進を目指して、授業で学んだことを実生活で生かすことができる。

教科書名

「体育：中学体育実技 保健：新しい保健体育」

補助教材

「体育：体育実技ノート 保健：保健学習ノート」

2 授業の進め方

1. チャイムが鳴る前までに活動場所集合整列（教室の時は自席で着席）。
2. 体育専門委員の指揮による準備運動と基礎体力作り。
3. 教師の本時の説明を受けて、本時のめあてに向かった活動を行う。
4. チームの仲間や級友とコミュニケーションを取りながら、学びを深める。
5. 本時の授業の振り返りを行い、自分の「気づき」「学び」「工夫」等を整理する。

3 学習上の留意点

- ・ 安全第一で活動しよう（自他の体調確認，活動場所の整理整頓，道具の確認等）。
- ・ 活動に適した身なりを整えよう（体育着の着用，運動靴の準備，髪を留める等）。
- ・ 苦手な種目も前向きに取り組もう▶できることが増えることでその種目の魅力や楽しさを感じることができる。
- ・ 状況に応じて工夫しながら取り組もう▶1人 or 仲間と一緒に，学びの経験を生ず，補助教材を活用等。

4 補助教材の活用方法（自学自習の進め方）

- ・ 「中学体育実技」や調べ学習を通して合理的な技術の習得に励む。
- ・ タブレットで自分の動きを動画で撮り，客観的に分析してみる。
- ・ 「学習カード」の振り返りから学び方のヒントを探る。
- ・ 授業での学びを実生活に取り入れてみる。

5 単元テスト

- ・ 保健体育科は，基本的に単元テストを行いません。

6 評価の内容と方法

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
内容	・ 運動に関 わる科学的な知識を理解するとともに，それらを活用して運動を実践することができるか。 ・ 運動することを楽しんだり，その運動の特性や魅力に触れたりすることができるか。 ・ 知識と技能を関連 させて学習することができるか。	・ 種目のの特性や魅力に応じた自己の課題を発見することができるか。 ・ 知識や技能を活用して，自己の課題に応じた取り組み方を工夫することができるか。 ・ 思考し判断したことを，仲間や教師などに理由を添えて伝えたりすることができるか。	・ 運動独自のルールやマナーを守ることができるか。 ・ 仲間や組んだ相手と積極的に関わることができるか。 ・ 分担した役割に積極的に取り組むことができるか。 ・ 一人一人の違いを認めることができる。 ・ 安全な行動を選択できるようにしたりすることができるか。 ・ 全力を出 して積極的に運動に取り組むことができるか。
方法	・ 技能テスト ・ ノートの記述 ・ 教師による行動観察	・ 授業の振り返り ・ グループでの話し合い ・ 教師による行動観察	・ 授業の振り返り ・ 授業中の発言 ・ 教師による行動観察

この方法で学習状況をみとり、各単元ごとで示す「ルーブリック」に照らして評価します。

期	月	単元名・学習項目	評価方法	到達目標
1 学期	4	・オリエンテーション 授業の流れや評価について	・技能テスト ・発表の内容 ・ノート記述の内容 ・グループ活動の様子 ・振り返りの内容	水泳 競争の楽しさや喜びを味わい、その運動に関連して高まる体力を理解し、泳法を身に付けることができる。
	5	・集団行動 集団で行動する上での心構えを確認 ・新体力テスト 自己の体力を確認		球技 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができる。
	6	・水泳 クロールと平泳ぎを実施 ・球技 「ネット型」「ゴール型」「ソフトボール型」の種目から1つ選択		保健 個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。
	7	・保健，体育編 「運動やスポーツの意義や効果と学び型や安全な行い方」「傷害の防止」		
2 学期	8		・技能テスト ・発表の内容 ・ノート記述の内容 ・グループ活動の様子 ・振り返りの内容	武道 技ができる楽しさや喜びを味わい、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開することができる。
	9	・武道 「空手道の型」を実施		陸上競技 短距離走では滑らかな動きで速く走ることに、ハードル走ではリズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。
	10	・陸上競技 「短距離走」「ハードル走」の種目から選択		保健 同上
	11	・保健編 「傷害の防止」		
3 学期	12			
	1	・球技 「ネット型」「ゴール型」「ソフトボール型」の種目から1つ選択	・技能テスト ・発表の内容 ・ノート記述の内容 ・グループ活動の様子 ・振り返りの内容	球技 同上
	2	・ダンス 「現代的なリズムのダンス」「創作ダンス」		ダンス 感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの特性や由来、表現の仕方などを理解するとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流ができる。
	3	・保健編 「傷害の防止」		保健 同上