

アレセア湘南中学校 年間指導計画

| | | | | | |
|-----|------|-------|--------|------|---------------------------|
| 科目名 | 保健体育 | | 学年・クラス | 中学1年 | |
| 単位数 | 2時間 | 使用教科書 | なし | 副教材 | 中学体育実技(学研) 中学校保健体育(学研) |

1 授業の進め方

体育の実技と保健の講義を授業内で行い、それぞれ実技テストと小テストを実施する。
 【体育】生涯スポーツにつながるよう、からだを動かすスポーツする楽しさを知る。
 目標を達成するための努力をし、充実感を得る。
 集団種目で協力・協調性を養い、マナー・ルールを学び、実生活で実践できるようにする。
 【保健】生涯を通じた健康について考え、健康を多様な視点からとらえることができるようにする。

2 授業計画(体育)

| | 教科書の範囲 | その他, 小テスト, 提出物等 |
|-----|--------------------------------------------------------|-----------------|
| 1学期 | ・オリエンテーション ・新体力テスト ・ラベンダー体操 | 中学体育実技(学研) |
| | 中間テスト・・・なし | |
| | ・硬式テニス ラケットの握り方、ボールの扱い方 フォア、バックハンドストローク | 中学体育実技(学研) |
| | 期末テスト・・・なし | |
| 2学期 | ・バスケットボール ボール慣れ、コーディネーショントレーニング パスワーク ドリブルワーク | 中学体育実技(学研) |
| | 中間テスト・・・なし | |
| | レイアップシュート セットシュート 5対5ゲーム | 中学体育実技(学研) |
| | 期末テスト・・・なし | |
| 3学期 | ・マット運動 前転、開脚前転、開脚後転、倒立前転、側方倒立回転 →連続技 | 中学体育実技(学研) |
| | 期末テスト・・・なし | |

2 授業計画（保健）

| | 教科書の範囲 | その他, 小テスト, 提出物等 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1学期 | <ul style="list-style-type: none"> ・心の発達①～②（教科書 p54～57） 心と脳の関係と、知的機能・情意機能の発達の仕方について理解する。 ・自己形成（教科書 p58～59） 思春期において、自己の認識が深まり、どのように自己形成がなされるか理解する。 | 中学保健体育（学研） 小テスト |
| | 期末テスト・・・なし | |
| 2学期 | <ul style="list-style-type: none"> ・欲求不満やストレスへの対処（教科書 p60～61） 欲求不満やストレスに対してどのように対処すればよいか考え、理解する。 | 中学保健体育（学研） 小テスト |
| | 期末テスト・・・なし | |
| 3学期 | <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツの始まりと発展（教科書 p16～17） スポーツはどのようにして始まり、どのように発展してきたのか、また楽しさや必要性について理解する。 ・スポーツへの多様な関わり方（教科書 p18～19） スポーツへのかかわり方を理解し、今後どのようにかかわっていくかを考える。 | 中学保健体育（学研） 小テスト |
| | 期末テスト・・・なし | |

3 成績のつけ方

- ・体育実技点（70%）
- ・保健（10%）
- ・授業平常点（20%）（授業態度、自己評価）

4 観点別評価

| 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 |
|-------------------------|----------|------------------------|
| 実技テスト（技能） 保健小テスト（知識） | 自己評価シート | 授業への取り組み 準備片付けの手伝い等 |

5 学習するにあたってのアドバイス

【体育】

それぞれ種目の特性上、起こりやすい事故、怪我に対して安全に留意し、得意不得意に関わらず、前向きに取り組む楽しむこと。

【保健】

「健康は生涯を通じて重要な土台となる」ことを理解し、健康について関心を高め、積極的に課題に取り組むことが大切である。