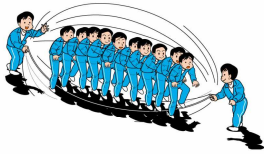


保健体育科

運動の効果は???

特性



陸上競技 水泳
球技(ネット型、ベース型、
ゴール型) 器械運動
武道(柔道) ダンス

ストレス解消

悩んでいたことが
うそみたい・・・

肥満防止

自慢のスリムな
体・・・



仲間作り

仲間がいれば楽
しい・・・

健康体力維持

元気があれば何でも
できる・・・

① 体育科でつけてほしい力

*運動に親しみ、健康についても考えられるようにしよう。

運動の楽しさや喜びを味わいながら、健康とのつながりを知って、生涯にわたって運動に親しむ習慣をつけていこう。

*種目の特性を知りそれを生かして学習を深めていこう。

色々な種目の特性やルールなどを知り、それぞれの種目の基本的な(技術)を身につけよう
スポーツの楽しさと上達した達成感を味わおう

*仲間と協力しお互いに学び合おう。

仲間との関わりを大切にしながら、友だちに助言してあげたり励ましてあげたりして、互いに上手になるよう学び合おう。



【学年が進むにつれ自主的に学習し発展させる】

- 1年生・・・たくさんの運動に親しみます。まずやってみようという気持ちや行動力と、うまくできないときにどうしてかなと考えてみる思考力が大切です。
- 2年生・・・適切な課題設定とグループでの目当てを持ち課題解決に向けて学ぼうという気持ちを大切に1年生の学習を積み重ねたり、よりレベルアップしたりします。
- 3年生・・・1・2年生で学習したことをもとに、種目を選択しグループ学習を進め、より1つの種目を深めた学習をする。グループで練習内容を考え、自主的自発的に活動する。

生涯体育へ

②授業の受け方

- ①病気・けがなどで見学したり忘れ物をした時、保健室に行く時は、授業の前に必ず報告する。体育を見学した時は、部活はできない。
- ②休み時間のうちに着替え、チャイムと同時に体育委員を中心に準備運動を始める。
- ③体育委員の号令で5分間走を行う。
- ④始めに今日の課題を確認し、課題解決に向けて、よく考えて動いたり、友だちと教え合ったり、ビデオを分析したり、作戦をたてたりする。
- ⑤ワークシートに、記録や図、自分で気づいたポイントを書いてもらうこともある。
- ⑥授業の終了の5分前に、課題がどのくらい習得できたか振り返る。ファイル等に本時の感想や次時の課題を記入する時もある。
- ⑦片づけを協力しておこない、速やかに着替え、次の時間には必ずベル学できるようにする。



③さらに力をのばすには

- ・ワンダフルスポーツの練習方法を参考に自分で練習方法を工夫してみよう。
- ・オリンピックや国体などのテレビのスポーツ中継を見てよい動きを脳に焼き付けましょう。
- ・学習ノート(保健・体育理論)を見て授業でやったことを振り返りましょう。練習問題や生活に生かせるよう取り組みましょう・・・1・2学期期末テストがあります