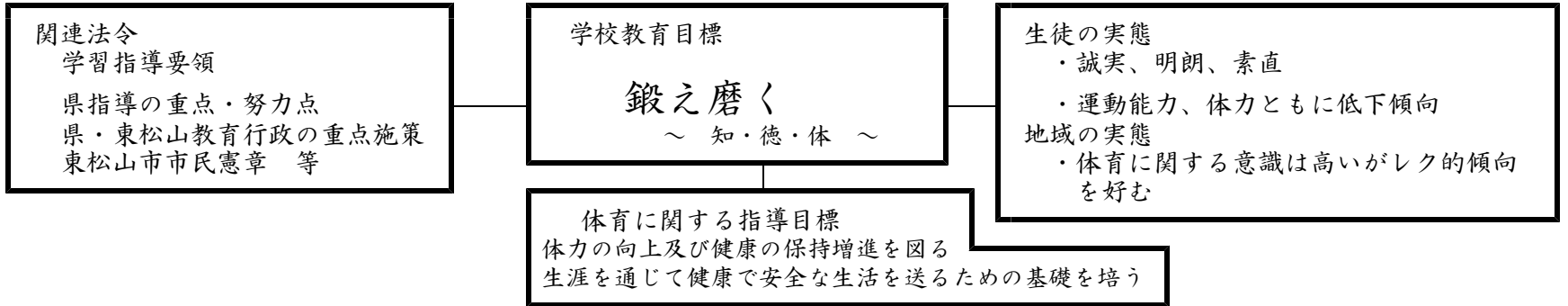


体育に関する全体計画

東松山市立北中学校



体育に関する指導の重点

1. 運動の特性にふれる楽しさや喜びを味わわせ、自主的自発的に学習する生徒の育成に努める。
2. 健康で安全な生活についての理解を深めさせ、実践できる生徒の育成に努める。
3. 一人一人が自己を伸ばしていく評価の工夫と、評価を生かした学習指導の改善・充実に努める。

努力点

- ◎体力の向上を目指し、運動量を確保する。
- 組織的・計画的な体育的活動の充実に努める。
- 施設・設備の充実に努め、有効かつ適切な活用をする。
- 日常の安全点検を重視し、学校事故防止に万全を期す

| 指導領域 | 教科 体育 | | 道徳 | 特別活動 | | | | その他 |
|--------|--|---|-----------|---|---|---|--|---|
| | 【体育分野】 | 【保健分野】 | | 学級活動 | 生徒会活動 | 部活動 | 学校行事 | |
| 指導領域 | A体づくり運動 B器械運動 C陸上競技 D水泳 E球技 F武道 Gダンス H体育に関する知識 | 1心身の機能の発達と心の健康 2健康と環境傷害の防止 3健康な生活と病気の予防 | 関連した内容(略) | 1学級や学校の充実と向上に関すること 2個人及び社会の一員としての在り方、学業生活の充実及び健康や安全に関すること 3将来の行き方と進路の適切な選択に関すること | 1学校生活の充実や改善向上を図る活動 2生徒の諸活動についての連絡調整に関する活動 3学校行事への協力に関する活動 | 1共通の興味や関心を追求する活動 2活動の計画や運営に関する活動 3活動の成果の発表や学校行事に協力する活動 4活動をめぐって生じる様々な問題を解決する活動 体育的活動 文化的活動 | 1儀式的行事 2学芸的行事 3健康安全・体育的行事 4旅行・集団宿泊的行事 5勤労生産・奉仕的行事 | 部活動 部活動に同じ |
| 主な指導内容 | 1、体づくり運動 体力の向上を直接のねらいとして学ぶ 2、各種運動 運動の楽しさや喜びを味わう 3、知識 運動と心身の働き等の知識を学ぶ 4、保健 健康の維持や増進に関して心身の機能の発達や心の健康等を学ぶ | | | 1、基本的な健康生活習慣の育成について学ぶ 2、体力作りの自主的な取り組みについて学ぶ 3、運動と身体栄養のバランス、心の発達について学ぶ 4、余暇の利用と快適な生活のための運動やスポーツについて学ぶ | 1、体育活動を中心とした自主的・組織的な取り組みについて実践する 2、体育的行事への積極的な取り組みの実践 体育祭 球技大会 マラソン大会 | 1、体育的部活動の実践により運動技能や体力の向上を図る 2、自主的・組織的な取り組みを学ぶ 3、技能・体力経験・段階に応じた活動計画の作成と運営について学ぶ | 1、体育祭並びにスポーツテスト等での力の発揮や運営の仕方について学ぶ 2、スキー教室等での、集団生活を通し行う体育的活動の仕方について学ぶ 3、創意・工夫を生かしての自主的・組織的な取り組みを学ぶ | 部活動に同じ 1、 2、 3、 4、競技力を高め勝敗を経験する |
| 関連 | ・体力向上の基礎として全ての活動に係わる | | | ・自主的な企画運営による実践を図る ・担任教師の体育活動への積極的参加を図る | ・体育的行事における自主的な計画・運営と関連させる | ・部活動の代替えとして充実に努める | ・学級活動、生徒会活動と密接な関連を図る | |

保健体育科のねらいと評価

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てると共に、健康の保持増進のための実践力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

「具体的には」

○ 知識及び技能

- ・運動の技能が優れている。
- ・今ある力を精一杯向上させる。
- ・運動の基礎基本をしっかり身に付けし、実際に向上することができる。

- ・運動の方法や健康・安全について理解できる。
- ・ルールや技術的な知識をしっかり学び生かすことができる。
- ・体育的知識（トレーニング理論・スポーツ理論）を習得し生かせる。

○ 思考・判断・表現力等

- 自己の評価を見つけ、解決の方法を工夫できる。
- ・目標を決め、計画を立て、工夫して取り組む。
- ・自分勝手になく、仲間と協力して楽しい活動を進める。
- ・健康に関心を持ち自分の健康管理ができる。
- ・安全に注意し、危険をさけることができる。

○ 学びに向かう力、人間性

- ・進んで運動を実践し喜びを味わうことができる。
- ・体力づくりに関心をもち、意欲的に運動する。
- ・集中して頑張ると共に最後まで力強くやりぬく。
- ・スポーツが好きで、楽しく運動することができる。
- ・授業の決まりや集団行動のマナーをしっかり守って、活動する。

| | 学習内容 | 学習のねらい |
|-------------|---|--|
| 1 学 期 | 体育に関する知識 陸上 ・短距離走 球技Ⅰ バレーボール 水泳 ・クロール ・平泳ぎ ・背泳 ・バタフライ ・リレー | ・中学校の体育についてのOT ・種目の特性を生かし、体力向上を視野に入れて活動する。 ・バレーボールの基本技術・マナーを身に付け、特性を生かした活動ができるようにする。 ・技能の向上に応じて、作戦や練習を工夫してゲームを楽しむ。 ・できる泳ぎで競争や向上を楽しむ。 ・向上した泳ぎで、タイムや競争で楽しむ。 ※今年度からバタフライ・リレーが取り入れられたので、生かしていきたい。 |
| 2 学 期 | 水泳 陸上 ・中、長距離走 器械運動 ・マット運動（共通） ・跳び箱 ・鉄棒 （から一つ選択） 武道・ダンス ・武道・ダンス （から一つ選択） 体づくり運動 | ・ ・長い距離を、自己の筋力、持久力、スピードのバランスをとりながら効率の良いフォームと呼吸法を身に付け、自己ベストを知り自己記録に挑戦する。 ・個々の技がよりよくできるように技能を高める。また、技能を組み合わせるときは、円滑な組み合わせを工夫する。 ・今持っている技能や、新しい技能を課題をもって運動に取り組み、その技能を高め、技がよりよくできるように工夫する。 柔道 ・基本動作、対人技能を使って試合を楽しむ。 ダンス ・曲のイメージからダンスを工夫し、創作してみんなで踊り表現し楽しむ。 ・ねらいに関する運動を工夫して行い、体力を向上させる。 |
| 3 学 期 | 体づくり運動 球技Ⅱ ・バスケットボール | ・ねらいに適する運動を工夫して行い体力を向上させる。 ・バスケットボールの基本技術・マナーを身に付け、特性を生かした活動ができるようにする。 ・今持っている技能を使っていろいろなチームと対戦しゲームを楽しむ。 ・技能の向上に応じて、作戦や練習を工夫してゲームを楽しむ。 |

※ 保 健

- ・ 身体の発育・呼吸循環機能の発達・生機能の成熟・性とどう向き合うか等を中心に行う。

元気よく意欲的に参加しよう。
 授業の約束やルールを守りましょう。
 仲間と協力して活動し、自分の「宝」を発見しよう。
 楽しみながら体力、技能を向上させよう。

運動能力テストは、一学期・二学期の2回行います。

保健体育科のねらいと評価

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てると共に、健康の保持増進のための実践力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

「具体的には」

- 知識及び技能
 - ・運動の技能が優れている。
 - ・今ある力を精一杯向上させる。
 - ・運動の基礎基本をしっかり身に付けし、実際に向上することができる。
 - ・運動の方法や健康・安全について理解できる。
 - ・ルールや技術的な知識をしっかり学び生かすことができる。
 - ・体育的知識（トレーニング理論・スポーツ理論）を習得し生かせる。
- 思考・判断・表現力等
 - ・自己の評価を見つけ、解決の方法を工夫できる。
 - ・目標を決め、計画を立て、工夫して取り組む。
 - ・自分勝手になく、仲間と協力して楽しい活動を進める。
 - ・健康に関心を持ち自分の健康管理ができる。
 - ・安全に注意し、危険をさけることができる。
- 学びに向かう力、人間性
 - ・進んで運動を実践し喜びを味わうことができる。
 - ・体力づくりに関心をもち、意欲的に運動する。
 - ・集中して頑張ると共に最後まで力強くやりぬく。
 - ・スポーツが好きで、楽しく運動することができる。
 - ・授業の決まりや集団行動のマナーをしっかり守って、活動する。

| | 学習内容 | 学習のねらい |
|-------------|---|---|
| 1 学 期 | 体育に関する知識 体づくり運動 集団行動 新体力テスト① 陸上 ・短距離走 水泳 ・クロール ・平泳ぎ ・背泳 ・バタフライ ・リレー | ・中学校の体育についてのオリエンテーション ・体ほぐしの運動 ・集団が行動するときの基本動作のきまり ・自己の体力と適性を知る ・滑らかな動きで速く走れるようにする ・できる泳ぎで競争や向上を楽しむ。 ・向上した泳ぎで、タイムや競争で楽しむ |
| 2 学 期 | 球技Ⅰ（ネット型） ・バレーボール ・ソフトテニス ・卓球 （から一つ選択） 陸上 ・中、長距離走 器械運動 ・マット運動（共通） 新体力テスト② 武道・ダンス ・柔道・ダンス （から一つ選択） | ・スペースを考えた攻防を展開できるようにする ・自己の筋力、持久力、スピードのバランスをとりながら効率の良いフォームで走る ・呼吸法を身に付け、自己記録に挑戦する。 ・基本的な技を滑らかに行い、それらを組み合わせることができる ・自己の体力と適性を知る 武道 ・基本動作、対人技能を使って試合を楽しむ ダンス ・曲のイメージからダンスを工夫し、創作してみんなで踊り表現し楽しむ。 |
| 3 学 期 | 体づくり運動 球技Ⅱ（ゴール型） ・バスケットボール ・サッカー ・ソフトボール （から一つ選択） | ・体力を高める運動 ・技能の向上に応じて、作戦や練習を工夫してゲームを楽しむ。 |

※ 保 健

- ・環境の変化と体
- ・障害の原因と防止
- ・自然災害に備えて
- ・応急手当の意義と手順

元気よく意欲的に参加しよう。
 授業の約束やルールを守りましょう。
 仲間と協力して活動し、自分の「宝」を発見しよう。
 楽しみながら体力、技能を向上させよう。

運動能力テストは、一学期・二学期の2回行います。

保健体育科のねらいと評価

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てると共に、健康の保持増進のための実践力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

「具体的には」

○ 知識及び技能

- ・運動の技能が優れている。
- ・今ある力を精一杯向上させる。
- ・運動の基礎基本をしっかり身に付けし、実際に向上することができる。
- ・運動の方法や健康・安全について理解できる。
- ・ルールや技術的な知識をしっかり学び生かすことができる。

○ 思考・判断・表現力等

- ・自己の評価を見つけ、解決の方法を工夫できる。
- ・目標を決め、計画を立て、工夫して取り組む。
- ・自分勝手になく、仲間と協力して楽しい活動を進める。
- ・健康に関心を持ち自分の健康管理ができる。
- ・安全に注意し、危険をさけることができる。

○ 学びに向かう力、人間性

- ・進んで運動を実践し喜びを味わうことができる。
- ・体力づくりに関心をもち、意欲的に運動する。
- ・集中して頑張ると共に最後まで力強くやりぬく。
- ・スポーツが好きで、楽しく運動することができる。
- ・授業の決まりや集団行動のマナーをしっかり守って、活動する。

| | 学習内容 | 学習のねらい |
|-------------|---|---|
| 1 学 期 | 体育に関する知識 体づくり運動 集団行動 新体カテスト① 陸上 ・短距離走 水泳 ・クロール ・平泳ぎ ・背泳 ・バタフライ ・リレー | ・中学校の体育についてのオリエンテーション ・体ほぐしの運動 ・集団が行動するときの基本動作のきまり ・自己の体力と適性を知る ・滑らかな動きで速く走れるようにする ・できる泳ぎで競争や向上を楽しむ。 ・向上した泳ぎで、タイムや競争で楽しむ |
| 2 学 期 | 球技Ⅰ（ネット型） ・バレーボール ・ソフトテニス ・卓球 （から一つ選択） 陸上 ・中、長距離走 器械運動 ・マット運動（共通） 新体カテスト② 武道・ダンス ・柔道・ダンス （から一つ選択） | ・スペースを考えた攻防を展開できるようにする ・自己の筋力、持久力、スピードのバランスをとりながら効率の良いフォームで走る ・呼吸法を身に付け、自己記録に挑戦する。 ・基本的な技を滑らかに行い、それらを組み合わせることができる ・自己の体力と適性を知る 武道 ・基本動作、対人技能を使って試合を楽しむ ダンス ・曲のイメージからダンスを工夫し、創作してみんなで踊り表現し楽しむ。 |
| 3 学 期 | 体づくり運動 球技Ⅱ（ゴール型） ・バスケットボール ・サッカー ・ソフトボール （から一つ選択） | ・体力を高める運動 ・技能の向上に応じて、作戦や練習を工夫してゲームを楽しむ。 |

※ 保 健

- ・環境の変化と体
- ・障害の原因と防止
- ・自然災害に備えて
- ・応急手当の意義と手順

元気よく意欲的に参加しよう。
 授業の約束やルールを守りましょう。
 仲間と協力して活動し、自分の「宝」を発見しよう。
 楽しみながら体力、技能を向上させよう。

運動能力テストは、一学期・二学期の2回行います。