

# 教科「保健体育」の学び方

## 教育目標

### 体育目標

- 1、各種運動の合理的な実践を通して、生徒個々の体力に応じた運動を行う能力や態度を養う。
- 2、自主的、計画的に運動する習慣を育てると共に、生涯を通じて継続的に運動に親しむ態度を育てる。
- 3、各種の運動を経験することによって公正・協力・責任等の態度を養い、社会生活における望ましい行動の仕方を体得させる。

### 保健目標

- 1、個人及び集団生活における健康や安全について理解を深め、自ら進んで健康を維持増進・安全確保の能力・態度を養う。
- 2、家庭・職場及び地域の生活における健康安全に関する事柄について自覚させ、健康で安全な生活を実践する能力や態度を養う。
- 3、国民の健康を守る仕組みについて理解させ、国民の健康を高めることに寄与する能力や態度を養う。

## 具体的な目標

- 1、生涯体育をめざし、生徒の個性と能力を重視した指導を心がける。
- 2、教材種目の選択域の拡大と共に、必修領域を含めた内容の充実について常に検討し実践する。
- 3、保健・体育の科学的な理解に基づいて、健康な生活や安全の確保など、具体的な健康生活の習慣を養わせる。

## 学び方

心身と共に、健康と安全に留意し、運動についての理解と合理的な実践を通じて、生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を育てることを目標とします。

### ○保健について

保健の学習は、1・2年生で履修・修得されます。(教科書・保健ノートを使用します。)

内容は、個人及び社会生活における健康・安全について理解を深め、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や態度を育てることを目的とします。

### ○体育について

体育は、各学年で定められた単位をそれぞれ履修し修得します。

内容は、各種の運動実践を通して運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わい、体の調子を整え、体力の向上を目指します。また、ルール・マナーを重んじて、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てることを目指します。

### ★実技については、下記の種目を各学年毎に配当します。

1オリエンテーション 2体ほぐしの運動 3器械運動(マット・跳び箱) 4陸上競技(トラック・フィールド各種) 5球技(バレーボール・バスケットボール) 6武道(柔道) 7選択(三年生のみ、野球・テニス・サッカー、雨天時軽スポーツの実施) 8スキー(冬季、1・2年生で実施)

### ★服装について:本校指定ジャージとします。運動靴(屋内指定上靴、屋外用)、夏季は学校指定Tシャツ、ハーフパンツを着用します。

### ★見学について:身体的理由により実技を見学する場合は、担当教諭の指示を受けて下さい。