

保健体育科の学習

「健康な心と体をつくる」ために体育や保健の見方・考え方を学ぶ教科になります。基本的な技能を高めるだけでなく、仲間と学び合うことや学びに向かう姿勢などの力を身につけていきましょう。

1. 授業では

- ①自分や友だちの安全に十分注意する（命を守る）。
- ②集合・整列は素早くテキパキ行動する（集団行動）。
- ③1時間1時間の授業の【ねらい】をしっかりと頭に入れ、「なぜこの練習をするのか」「このねらいなら〇〇〇の練習をしよう」など1回1回の練習を考えて取り組む。
- ④先生の話や友だちのアドバイスなどに耳を傾ける。
- ⑤友だちの姿（技能・フォーム）をしっかりと見て、マネをしたりアドバイスをしたりする。
- ⑥用具や器具は大切に使い、みんなで準備・後片づけに協力する。

2. 授業で準備するもの（すべてのものに記名を忘れずに）

- ・やる気・向上心・探究心を準備して授業にのぞみましょう。
- ・体育実技の教科書とノート、保健の教科書とノート、ランニングシューズ

3. こんな生徒になりましょう！

- ・どんな種目でも全力で取り組むことができる生徒
- ・みんなと仲良く取り組める生徒
- ・安全に運動できる生徒

保健体育を頑張ると・・・

部活動での成績も上がります！

4. 評価（成績のつけ方）について

（1）知識・技能 （2）思考・判断・表現 （3）主体的に学習に取り組む態度

- ① 授業に真剣に取り組んでいるか。
- ② みんなと協力して運動しているか。
- ③ 毎時間の取り組みについて自分の言葉で振り返りができているか。
- ④ 自分の技能・技術を高めることができたか。

先輩の学習カードはこんな感じ【3年生】

○その日の課題は何でしたか？

短い助走のなかで、しっかりとスピードを上げて地面からの反発をいかして跳ぶ。視線は水平より上に。

○課題を解決するために取り組んだことは？

- 助走で足を素早く動かす。視線は上を向くことを意識して跳ぶ。
- スピードを落とさずに地面を足の裏全体で踏み切る。

達成度

理由

8 / 10点

初めのうちは素早くすることと、うでをしっかりと振ることでスピードが上がってトップスピードで地面を踏み切ることができたからです。でも、視線は少し下がっていました。