

# 保健体育科

## 1 保健体育のねらい

(保健)

- ・自分のからだを知り、健康・安全についての学習を通して、将来、健康に生きていくために必要なことを学ぶ。

(体育)

- ・様々な運動の実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わう。
- ・運動することで、体力を高め、心身の発達を促す。

## 2 保健体育の約束

### ①服装

- ・6月～9月 半袖体育着（白色）・クォーターパンツ
- ・10月～5月 長袖体育着（青色）

### ②持ち物 実技の教科書・ファイル・筆記用具（バッグセット）

### ③見学について

- ・授業開始前に教科担当に申し出る。保護者に理由と見学することを生活ノートに書いてもらい、担任にも見せる。
- ・授業中に具合が悪くなった場合は、速やかに申し出る。

### ④授業の流れ

準備運動・補強運動・用具の準備

↓

あいさつ・人員報告

↓

主運動

↓

整理運動・反省・健康観察

↓

あいさつ（解散）



## 3 大切なこと

- ・一生懸命やることです。
- ・苦手な種目から逃げずに、チャレンジする気持ちを大切にしましょう。
- ・仲間と協力し、健康や安全に気を付けながら行いましょう。

## 4 身につけてほしい力

(1)知識・技能：運動の方法や必要性の知識を身につけていることと運動の技能が身に付いている。

例)授業や技能テスト、ペーパーテスト

(2)思考・判断・表現等：自分の課題を見つけて解決しようとしたり、自分の考えたことを仲間や教師に伝えようとしたりしている。

例)授業や話し合いの様子、学習カード・ペーパーテスト

(3)主体的に学習に取り組む態度：積極的に学習に取り組み、仲間と助け合ったり、違いを認めようとしたりする力。

例)授業の様子や、グループでの活動、ノートやレポート等における記述