

# 保健体育科

## 1 はじめに

高等学校の保健体育の授業の目標は「心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を通して、①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。②健康の保持増進のための実践力の育成。③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。」ことです。しかし、ここ最近、運動やスポーツに興味をもち積極的に活動する生徒と、そうでない生徒との二極化が見られるようになってきました。また、生活習慣の乱れやストレスなどにより体調不良を訴えたり、心が不安定になってしまったりする生徒も見られます。

北園高校保健体育科では健康と体育をより一層関連させて学習させることを大事にしながら、

- (1) 自分のもっている力を全部だしきり、全力で授業に取り組むこと。
- (2) 各種運動の合理的な実践を通して運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。
- (3) できなかったことができた喜び、体を動かす運動の楽しさ、友達と競ったり、仲間と一緒に協力して活動をしたりする楽しさを味わうこと。
- (4) 個人や集団の技能を高めるために目標を立てたり、イメージした動きができるように、さまざまな工夫をすること。
- (5) 運動に必要な基礎的・基本的な知識、上達のコツやルールを身につけること。
- (6) 健康、安全に留意して体の調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育てること。
- (7) 1学期に実施する新体力テストによって自己の体力を把握し身体づくり、体力づくりを計画的におこなうこと。

を目標にしています。

ただ単に、授業に来て、なんとなく体育をするのではなく、まず、自分のもっている力を毎時間しっかりと出し切り、みんなが「今日の体育の授業は楽しかった」といえるよう授業に取り組んでください。

## 2 授業の出欠および見学について

実技科目および日常の健康を指導する教科、科目なので授業の欠席、遅刻、見学は評価に反映されます。

日常の健康管理をしっかり行って、授業を休まないようにしましょう。やむを得ず、見学する場合は、保護者に見学理由を生徒手帳に記入してもらい担当の先生に提出してください。

## 3 授業のきまりについて

- (1) 授業の開始時間を必ず守ること。また、次の授業の開始時間に遅れないこと。
- (2) 服装は学校指定のジャージ（ジャージ上下・Tシャツ・ハーフパンツ）で授業を受けること。
- (3) ピアス、ネックレス、指輪などの装飾品は必ずはずすこと。
- (4) その他、先生の指示や授業の約束事を必ず守ること。

## 4 成績について

各授業の授業担当者から示された評価規準に基づき、各授業の評価を合算して総合的に評価します。

## 5 評価の観点

### 体 育

#### 【学びに向かう力・人間性】

- ・授業においてもっている力をだしきり、健康、安全に留意して取り組もうとしているか。
- ・運動の楽しさやできた喜び、友達と協力して活動する楽しさを味わうことができているか。

#### 【知識・技能の習得】

- ・各種の運動に必要な基礎的・基本的な知識、上達のコツやルールを理解し、体現できるか。

- ・各種目の技術の特性や戦術について理解しているか。

**【主体的に学習に取り組む態度】**

- ・運動技能の向上のため、自分や仲間と目標を立てたり課題設定し、イメージした動きができるように工夫をしているか。

**保 健**

**【学びに向かう力・人間性】**

- ・健康の保持増進に必要な事柄について、仲間と協力し資料を集めたり、意見を交換したり、課題について調べたりして、意欲的に学習しようとしているか。

**【知識・技能の習得】**

- ・健康を保持増進するためには、適切な生活行動を選択し、環境を改善していく努力が必要であることの理解や、課題解決に役立つ知識を身につけているか。

**【主体的に学習に取り組む態度】**

- ・健康の保持増進に必要な事柄について、自分のこれまでの学習や経験、資料や仲間の意見などを参考にして課題の設定や解決の方法を考え、選択すべき行動を判断しているか。