

# 保健体育 授業の前に 野洲中学校



◎安全にかつ楽しく授業をしていくために、守ってほしいことをお知らせします。

## \*服装など

- ・体育の時は、体操服の上下（夏用・冬用）です。
- ・体育館、武道場での授業は体育館シューズが必要です。
- ・体育の授業では、髪の毛の長い人は、髪を束ねて授業を受けます。
- ・体育館入口で上靴を脱ぎ、下駄箱へ靴を入れた後、体育館の中に入って体育館シューズを履きます。教室や昇降口から体育館シューズを履いてこないように。（保管は教室で行います。）
- ・グラウンドでの授業は、運動にふさわしい靴を履きます。
- ・原則として、体操服、体育館シューズの貸し借りはしないようにします。
- ・ツメは常に切っておきます。（ケガをしない、させないために）
- ・水泳は水着、柔道では柔道着が必要です。（更衣場所については、事前に指示をします。）
- ・冬の防寒着について

※冬場の服装について

- ・活動時は野洲中学校指定の体操服のみ可
- ・活動時以外は防寒着可（華美ではない、すぐに脱げるもののみ）
- ・体操服の下にスパッツ、インナーは可（華美ではないもの。体温調節を自分でする。）
- ・保健の時は、特に指示がなければ制服で受けます。

## \*見学の場合

- ・体調が悪い、ケガなどの理由で体育を見学する時は、必ず授業の前に、先生まで申し出ます。（〇〇という理由で今日の体育は見学させていただきます。）
- ・見学の場合でも体操服に着替えます。（ケガ等で着替えられない場合は相談してください。）
- ・見学の時には、見学用紙を書きます。見学用紙がその時間の評価になります。  
「見物」ではなく、しっかりと観察して感想を書きます。
- ・見学の場合は、筆記用具を忘れずに持ってくる。

## \*移動してきたら

- ・体育館の下駄箱は出席番号の所へ入れましょう。自転車庫側から3年、2年、1年の順番です。
- ・チャイムが鳴り終わるまでに、指定の場所にいるようにします。（遅れた場合は遅刻）
- ・ウォーミングアップ・準備運動はしっかりとやります。（ケガ予防のため）  
やり方などについては、授業の中で指示します。
- ・始まりのあいさつ・終わりのあいさつは体育委員がします。  
「休め」「気をつけ」「これから体育の授業をはじめます」「礼」「お願いします」  
「休め」「気をつけ」「これで体育の授業を終わります」「礼」「ありがとうございました」
- ・嫌いな種目や苦手な種目であっても積極的に挑戦しましょう。





## \*評価

・保健体育は次の3つの観点で評価をします。

### ☆知識及び技能

例) 練習した技能ができるようになる。(技能を向上させる)  
学び方、楽しみ方、約束、マナー安全な行動について理解する。

### ☆思考・判断・表現

例) 自己に応じた課題を持って練習することができる。  
課題達成に向けて練習の仕方を工夫している。(技能の向上に応じて)  
学習カードの記入

### ☆主体的に学習に取り組む態度

例) 興味・関心を持ち、意欲的に学習する。  
忘れ物をしない。見学・欠席もできるだけしないようにする。  
準備や片付けを積極的に行う。  
公正・公平に取り組み協力できる。

各観点でA、B、Cの評価をつけ、1、2、3、4、5の評定を出します。

### ○1年間の授業計画

	1年	2年	3年
1学期	体づくり運動(ラジオ体操) 体力テスト 陸上競技(短距離走) 水泳	体づくり運動(ラジオ体操) 体力テスト バレーボール 水泳	体づくり運動(ラジオ体操) 体力テスト 柔道 水泳 ダンス
2学期	ダンス 陸上競技(長距離走) 器械運動(マット運動) バスケットボール	器械運動(跳び箱運動) 柔道 陸上競技(走高跳、走幅跳) ダンス	陸上競技(長距離走) 球技 バスケットボール、ハンドボール、ソフトテニスなど
3学期	柔道 ソフトボール	陸上競技(長距離走) サッカー	企画球技 (自分たちで企画して授業に取り組む)

その他、保健や体育に関する理論についての学習があります。

各学年の授業の進度によって、時期や種目に変更になることがあります。