

保健体育 1学期

単元(題材) 名		単元(題材) の目標	個別の目標の番号
【器械運動】マット運動		<ul style="list-style-type: none"> ・ 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせることができる。 ・ 器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができる。 ・ 器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。 	①
【水泳】クロール		<ul style="list-style-type: none"> ・ 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐことができる。 ・ 水泳に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に気を配ることができる。 ・ 水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。 	② ③
【保健】健康と環境		<ul style="list-style-type: none"> ・ 身体には、環境に対してある程度まで適応能力があること、身体の適応能力を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがあること、快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があることを理解できる。 ・ 飲料水や空気は、健康と密接なかわりがあること、飲料水や空気を衛生的に保つには、基準に適合するよう管理する必要があることを理解できる。 ・ 人間の生活によって生じた廃棄物は、環境の保全に十分配慮し、環境を汚染しないように衛生的に処理する必要があることを理解できる。 	④
個別の目標		支援の手立て	評価
①	教師の言葉掛けを聞きながら連続技（前転→後転）を1回以上する。	<p>目線や手の位置を意識させる言葉を掛ける。</p> <p>教師がそばにいて必要に応じて補助をする。</p>	教師が掛けた言葉を聞いて目線や手の位置を意識し、連続技を3回することができた。教師の補助はほとんどなくてもできた。
②	体の一部を支えてもらいながら、伏し浮きの状態を10秒以上保つ。	浮き始めは、教師が腹周辺を支える。	浮き始めに教師が腰周辺を支えると、10秒以上伏し浮きの状態を保つことができた。
③	教師の言葉掛けを聞いてビート板を使いながら、ばた足で25メートル泳ぐ。	一定のリズムでキックを打てるように、教師が「いちに、いちに」などと言葉を掛ける。	教師の言葉に合わせて一定のリズムでキックを打ち、ビート板を使って25メートル泳ぐことができた。
④	ヒントカードを見ながら、暑いときと寒いときに体に表れる変化をそれぞれ一つ以上答える。	暑いときと寒いときの体の様子を描いた絵の中で、注目すべき部分に印を付けたヒントカードを準備する。	ヒントカードを見ながら、暑いときは「汗をかく」、寒いときは「ぶるぶる震える」と答えた。
⑤			
連絡事項			

<目標例と支援の手立て例>

<保健体育>

目標:適切な運動の経験や健康・安全についての理解を通して、健康の保持増進と体力の向上を図るとともに、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

知的障害者である児童生徒に対する教育を行う特別支援学校の中学部の保健体育の内容	目標例	支援の手立て例
【内容】いろいろな運動		
・体作り運動、簡単なスポーツ、ダンスなどの運動をする。	・友達を見ながら号令に合わせて正しく方向を変え、最後まで歩く。 ・教師と一緒に友達の動きに合わせてペアでストレッチをする。 ・友達を見ながら音楽に合わせて、ラジオ体操を最後まで行う。	・見本になる生徒の後ろに並ばせる。 ・力加減が難しい動きは、教師が手を添えて一緒に行う。 ・見本になる生徒のそばで行うようにする。
・体力を高める運動	・長縄跳びで、友達と一緒に連続5回跳び続ける。	・跳ぶタイミングが分かるように友達と手をつながせる。
・陸上運動	・ゴールの目印を見ながら50メートルを最後まで全力で走る。	・ゴールに目印を置く。
	・教師に付いて、1000メートルを最後まで走る。	・教師が「いち、に」のように言葉を掛けながら伴走する。
	・リレーでバトンをもらうとき、教師の合図を受けて走りながらもらう。	・教師が走り出すタイミングを言葉で合図する。
・水泳	・体の一部を支えてもらいながら、伏し浮きの状態を5秒間保つ。	・浮き始めは、腹周辺を支える。
	・教師がビート板で補助しながら、顔を水に付けた状態のばた足で3メートル進む。	・教師がビート板を支える。
・球技	・卓球で、捉えやすいボールを出してもらい、相手のフォア側に、10回中5回入れる。	・教師は、本生徒が、ピンポン玉を捉えやすいスピードと軌道の調整をする。 ・ピンポン玉を入れるエリアを色ビニールテープで囲む。
	・5対5の人数のミニサッカーで、教師の指示を聞きながら3回以上ゴールに向かってボールを蹴る。	・ハーフウェーラインから敵陣で位置取りをするように、教師が言葉掛けする。
・器械運動	・教師が介助して鉄棒にぶら下がり、体を前後に振って跳ぶ。	・教師が抱えて鉄棒にぶら下げる。 ・足が地面から少し離れる程度の高さの鉄棒で行う。
	・マット運動で、教師の支援を受けながら後転をする。	・目線や手の位置を言葉を掛けることで意識させる。
・ダンス	・フォークダンスで、教師を見ながら上体のみ決められた動きで最後まで踊る。	・部分練習をするための時間を取る。
	・ダンスの映像を見ながら、曲の半分程度音楽に合った動きをする。	・教師がそばで見本を示す。 ・事前にダンスの映像を見させる。
・武道	・剣道で、教師の動きを見ながら「こて」「めん」の上肢の動きを正しく行う。	・教師の上肢の動きのみに注目させる。
【内容】きまり		
・きまりや簡単なスポーツのルールなどを守り、友達と協力して安全に運動をする。	・リレーで、文字で書いているルールを確認してバトンの受け渡しのきまりを守る。 ・バスケットボールで、友達の動きを見てドリブルをするときのルールを守る。 ・ソフトボールでキャッチボールをするとき、教師に促されて相手に言葉を掛けて投げる。	・受け渡しのルールを、ホワイトボードに書いておく。 ・友達の動きを見せて、ドリブルをする際のポイントを確認させる。 ・ボールを投げる瞬間に、教師がそばで言葉の掛け方の見本を示す。
【内容】保健		
・自分の発育・発達に関心をもったり、健康・安全に関する初歩的な事柄を理解したりする。	・性徴を示す絵を見ながら男女の体の発育の違いを説明する。 ・屋内外で活動している写真を見ながら、寒暖に応じて着衣を替える理由を説明する。 ・施設の安全な使用方法の説明を受け、絵等を見ながらその理由を説明する。	・男女の体の発育の違いを示す絵を提示する。 ・屋内外で活動している写真を提示する。 ・よい使い方、悪い使い方の両方を示した絵や写真を提示する。