

教科	保健体育	学年	1年	標準授業時間数	90時間（週2～3時間）
----	------	----	----	---------	--------------

目 標	教科目標	(1) 色々な運動を行ったり、運動の仕方を考えたり工夫する中で、積極的に運動に取り組めるようにする。 (2) 色々な運動を行うことによって、運動の楽しさや心地よさを味わい、自分の体の変化に気づき、体の調子をを整えるとともに、体力を高めたりするなど心身を強くたくましくしていくようにする。 (3) 運動を楽しく安全に行うために、色々な運動のルールやマナーを守るとともに、自分の健康状態を理解し、安全に活動できるようにする。
	具体目標 (到達目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・授業に積極的に取り組み、運動を自ら楽しもうとする力を身につける。 ・運動ができる服装で、安全に運動に取り組めるようにする。 ・自分の目標に向かって、運動の仕方を工夫して運動に取り組める力をつける。 ・運動のルールやマナーを身につけ、安全に運動に取り組める力をつける。 ・お互いに協力して責任を果たして、運動に取り組める。 ・自分の体の変化に気づき、体調を整えたり、体力の向上を図っていける力をつける。

評 点	観	運動や健康・安全への関心・意欲・態度	20%	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しみながら、積極的に運動に取り組んでいる。 ・運動を行うための準備ができる。 ・記録表や評価表が整理できる。
	点	運動や健康・安全についての思考・判断	20%	<ul style="list-style-type: none"> ・安全かつ協力的に参加できる。 ・自己に応じた目標を持ち、創意工夫しながら運動できる
		運動の技能	40%	<ul style="list-style-type: none"> ・集団の規律を守り行動する。 ・体力を高めるための技能を身につける。 ・しなやか、かつ強健な体をつくる。
		運動や健康・安全についての知識・理解	20%	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に必要な語句やルールを覚える。 ・測定の方法やきまりを理解している。 ・運動の動きを理解している。
価	材料	<ul style="list-style-type: none"> ・授業中の取り組み（授業観察、記録表、自己評価表、発表） ・出席状況、遅刻、服装 ・実技テスト ・定期テスト、ノート提出 		
	方法	評価材料を観点別に基準に従って評価し、それぞれの結果を総合的に判断する。		

学 習 方 法	使用教材	・教科書 新しい保健体育（東京書籍） 中学体育実技（学研）		
	学習形態	<ul style="list-style-type: none"> ・体育は、運動場・体育館・格技場で授業を行う。（男女別） ・保健は、教室で行う。（男女別） 		
	進 め 方	学 校	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の内容をよく聞いて、考えたり、理解したりして運動に取り組む。 ・運動の技能を高めたり、自己目標を達成するために工夫して練習ができる。 ・体操服で運動に取り組む。 ・自分の体の調子の変化に気がつくようにしていく。 ・運動のルール・マナーを理解し、安全に注意して運動を行う。 ・記録表や自己評価表の整理をきちんと行う。 ・提出物の期限を守り、必ず提出するようにする。 	
		家 庭	<ul style="list-style-type: none"> ・学習したことが、日常生活の中で生かせるように意識していく。 ・体力の向上と自分の健康について気をつける。 ・教科書・ノートをしっかり読む。 ・色々なスポーツに興味を持ち、運動の仕方を探求したり、観戦したりする。 	

学習内容（1年男子）

月	単元名・項目	時間	学習のポイント
4	体育に関する知識 ・運動の特性と学び方 体づくり運動 ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動	1 1	○自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題を持って、運動を行い、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。 ○体づくりに対する関心や意欲を持って、互いに協力して運動ができるようにする。
5	陸上競技 ・短距離走	1 3	○スタートダッシュ、バトンパスを身につけることによって、記録へ挑戦する。
6	・リレー ・走り幅跳び		○協力して練習や競技会を行い、公正な態度がとれ、楽しむことができるようにする。
7	水泳 ・背泳ぎ ・クロール	9	○ストリームラインを身につけ、より速く、より長く泳げるようにする。
	保健 第1章 心身の発達と心の健康 ・体の発育・発達 ・呼吸器・循環器の発達	3	○心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。
9	球技 ・バレーボール	1 3	○協力して練習や競技会を行い、公正な態度がとれ、楽しむことができるようにする。 ○マナーや安全に気をつけて、色々な技をお互いに補助しあいながら、できる喜びを味わう。
10	・サッカー	1 3	○チームの課題や自己の能力に適した課題を持って運動を行い、ルールを守り、作戦を生か
11	・陸上競技（長距離走）	9	○自分の体調を把握し、安全に留意し、記録に挑戦するようにする。
12	保健 第1章 心身の発達と心の健康 ・性機能の成熟 ・性とどう向き合うか	4	○男女のからだのしくみや受精のしくみ・生命の誕生など理解できるようにする。
1	・バスケットボール	1 3	○マナーや安全に気をつけて、色々な技をお互いに補助しあいながら、できる喜びを味わう。
2	・格技（柔道）	5	○礼儀・受け身など基本動作を身につける。
3	保健 第1章 心身の発達と心の健康 ・考え、感動し、決断する心 ・人とのかかわり ・自分らしさ ・欲求やストレスの対処	6	○精神機能の発達や自己形成について理解する。 ○心の発達について理解する。
合計時数		90	

※実施時期を変更する場合があります。

学習内容（1年女子）

月	単元名・項目	時間	学習のポイント
4	体育に関する知識 ・運動の特性と学び方 体づくり運動 ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動	1 1	○自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題を持って、運動を行い、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。 ○体づくりに対する関心や意欲を持って、互いに協力して運動ができるようにする。
5	球技 ・バレーボール	1 3	○チームの課題や自己の能力に適した課題を持って運動を行い、ルールを守り、作戦を生かしたゲームができるようにする。
6	水泳	9	○ストリームラインを身につけ、より速く、より長く泳げるようにする。
7	保健 第1章 心身の発達と心の健 ・体の発育・発達 ・呼吸器・循環器の発達	3	○心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。
9	陸上競技 ・短距離走 ・リレー ・走り幅跳び ・	1 3	○スタートダッシュ、バトンパスを身につけることによって、記録へ挑戦する。 ○協力して練習や競技会を行い、公正な態度がとれ、楽しむことができるようにする。
10	・バスケットボール	1 3	○マナーや安全に気をつけて、色々な技をお互いに補助しあいながら、できる喜びを味わう。
11			
12	陸上競技・縄跳び ・長距離走 保健 ・性機能の成熟 ・性とどう向き合うか	1 3 4	○自分の体調を把握し、安全に留意し、記録に挑戦するようにする。 ○男女のからだのしくみや受精のしくみ・生命の誕生など理解できるようにする。
1	陸上競技 ・長距離走 縄跳び		○自分の体調を把握し、安全に留意し、記録に挑戦するようにする。 ○色々な跳び方を教え合いながら習得する。
2	ダンス	1 3	○創作ダンスの特性を理解しながら、仲間と協力し積極的に取り組めるようにする。
3	保健 第1章 心身の発達と心の健 ・考え、感動し、決断する心 ・人とのかかわり ・自分らしさ ・欲求やストレスの対処	6	
合計時数		90	

※実施時期を変更する場合があります。