

教科名	保健体育	校種	中学校
-----	------	----	-----

科目の配当				
学年	科目名	必・選	単位	授業展開など, 授業の形態
1年	保健体育	必修	3	保健分野は年間16時間程度 体育理論は年間5時間程度
2年	保健体育	必修	3	保健分野は年間16時間程度 体育理論は年間5時間程度
3年	保健体育	必修	3	保健分野は年間16時間程度 体育理論は年間5時間程度

科目名 (教科名)	保健体育				
担当教員	平岩 輝史 藤田 麻巳				
学年	中学1年	単位数	3	必修・選択・展開	必修

■ 授業の目的

1. 生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するきっかけ作りを目指す
2. 多くの種目を体験し、基礎的な体力、運動能力を作る
3. 中学生時期の身体発育過程を理解し、健康な生活を送るための基本的事項の習得を目指す(保健分野)

■ 授業計画 (体育分野)

学期	授業の項目	内容のポイント
1学期	オリエンテーション スポーツテスト ラジオ体操・集団行動 体づくり運動 体育理論 陸上競技 (短距離走) 50m走	<ul style="list-style-type: none"> ・1年間の授業の進め方についての説明 ・自分自身の体力・運動能力を知る ・基礎的な準備体操および集団行動の確認をする ・基礎的なからだの使い方を知る ・スポーツの楽しさを知る ・相手と競争し、記録に挑戦する ・クラウチングスタートの習得 ・スタートからフィニッシュまでのペース配分の習得
2学期	器械運動 マット ネット型球技 バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> ・各自の能力に応じて、いろいろな技に挑戦する ・回転、支持、バランスなどのさまざまな要素を含んだ技術の習得に、練習を工夫して出来るようになる ・パスの基本技術 (オーバー、アンダー) を習得する ・ボールをコントロールする基本的なトスやパスを習得する ・パスを中心とした簡易ゲームができるように練習する
3学期	持久走 ハーフマラソン 縄跳び ゴール型球技 バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> ・長い距離を走ることにより持久力を養う ・長距離走の姿勢、呼吸法を身につける ・身体能力の向上に努める ・基礎的な練習を通じてボールコントロールを身につける ・パスを中心にした簡易ゲームでバスケットボールを知る

■ 授業計画 (保健分野)

通年	心身の機能の発達と心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・呼吸器、循環器の発育について理解する ・異性の尊重、性情報への適切な対処や行動の選択について理解する ・社会性の発達やストレスへの対処などについて理解をし、コミュニケーション能力について考える
評価の方法と割合	<ul style="list-style-type: none"> ●評価方法：実技テスト+定期試験+出席点 (平常点含む) で各学期の成績を算出する ●割合 実技テスト：定期試験は、7：3の割合で全体の7割。出席点は全体の3割で、欠席-3点、遅刻早退-1点、見学-2点で算出。ただし、見学は、「体育授業見学報告書」の内容が良い場合は、-1点になる 	
教科書・副教材等	<ul style="list-style-type: none"> ●教科書：新中学保健体育 (学研) ●副教材：2018 中学体育実技 大阪版 (学研) 	

科目名(教科名)	保健体育				
担当教員	藤田 麻巳 堀 浩子				
学年	中学2年	単位数	3	必修・選択・展開	必修

■ 授業の目的

1. 生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するきっかけ作りを目指す
2. 多くの種目を体験し、基礎的な体力、運動能力を作る
3. 環境の変化に対応できる適応能力・至適範囲について理解し、健康な生活を送るための基本的事項の習得を目指す(保健分野)

■ 授業計画(実技分野)

学期	授業の項目	内容のポイント
1学期	オリエンテーション スポーツテスト 体づくり運動 体育理論 陸上競技 50mハードル リレー 武道 剣道	<ul style="list-style-type: none"> ・1年間の授業の進め方についての説明 ・自分自身の体力、運動能力を知る ・いろいろな体ほぐし運動を習得する ・健康に生活するための体力について理解する ・1年時の短距離走を基礎として、振り上げ足、抜き足、インターバルの練習を通してハードリングの技術を習得する ・グループで協力してバトンパスの技術を高める ・武道を通じ、礼儀作法を身につける ・剣道の足捌きや素振りを習得する
2学期	器械運動 跳び箱 ネット型球技 バレーボール 武道 剣道	<ul style="list-style-type: none"> ・さまざまな開脚・閉脚運動を習得する ・各自の能力に応じた高さに挑戦し、技術の向上をはかる ・1年時の基礎の上に、サービス、アタックの技術を習得して攻撃的なバレーボールを目指す ・グループを中心とした簡易ゲームを多くして、実戦的なバレーボールを目指す ・基本的な打突(面・小手・胴)を習得する ・二段技・三段技の習得を目指す
3学期	持久走 ハーフマラソン 縄跳び ゴール型球技 バスケットボール 武道 剣道	<ul style="list-style-type: none"> ・長距離走を通して持久力を養う ・1年時の技術をもとに安定したペースを仕上げる ・1年時より更に高度な技に挑戦する ・基礎的な練習を通じて、ボールコントロールを身につける、更にはシュート、ドリブル力を強化し、攻撃力を向上させる ・ゲームを通してチームワークを育成する ・左右面打ちを習得し、切り返しができるようにする

■ 授業計画(保健分野)

通年	傷害の防止	<ul style="list-style-type: none"> ・交通事故や自然災害に対する心構えを理解する ・応急手当の意義目的とその手順について正しい理解をする ・具体的な応急手当について実習を通して理解する
評価の方法と割合	<ul style="list-style-type: none"> ●評価方法：実技テスト+定期試験+出席点(平常点含む)で各学期の成績を算出する ●割合 実技テスト：定期試験は、7：3の割合で全体の7割。出席点は全体の3割で、欠席-3点、遅刻早退-1点、見学-2点で算出。ただし、見学は、「体育授業見学報告書」の内容が良い場合は、-1点になる 	
教科書・副教材等	<ul style="list-style-type: none"> ●教科書：新中学保健体育(学研) ●副教材：2017中学体育実技 大阪版(学研) 	

科目名(教科名)		保健体育			
担当教員		木村 友美 堀 浩子			
学年	中学3年	単位数	3	必修・選択・展開	必修

■ 授業の目的

1. 生涯にわたってスポーツに親しむ態度を育てるため、数多くの種目を経験する
2. 中学生に必要な基礎体力、運動能力を身につけ高校生活につなげる
3. 集団や社会との関わりについて理解し、将来の健康的な生活を送るための基本的事項の習得を目指す(保健分野)

■ 授業計画(体育分野)

学期	授業の項目	内容のポイント
1学期	オリエンテーション スポーツテスト からだ作り運動 体育理論 陸上競技 走り高跳び、走り幅跳び 武道 剣道	<ul style="list-style-type: none"> ・1年間の授業の進め方についての説明 ・自分自身の体力、運動能力を知る ・いろいろな体ほぐし運動が応用できるようにする ・現代生活におけるスポーツの文化的意義を知る ・1、2年生の種目を基礎に、跳躍種目の技術を習得する ・記録を取って、跳躍の技術を高める ・木刀を使い5つの構えを習得する ・日本剣道形について理解し、1～3本目までの習得を目指す
2学期	器械運動 マット運動 ネット型球技 バレーボール 武道 剣道	<ul style="list-style-type: none"> ・からだの柔軟性を高めるための各種身体運動を体験する ・いろいろなマット種目を連続技にするための技術の習得をはかる ・アタック技術の修得を目指す ・ゲームを通して、連帯意識と協力感を養う ・日本剣道形1～7本目までの習得を目指す
3学期	持久走 ハーフマラソン ゴール型球技 バスケットボール 武道 剣道	<ul style="list-style-type: none"> ・長距離走を通して持久力を養う ・中学生としての体力強化をはかる ・身体能力の向上に努める ・シュート、ドリブル力を強化し、攻撃力を向上させる ・ゲームを通してチームワークを育成する ・1・2学期に習得した形の演武を行うことを目指す

■ 授業計画(保健分野)

通年	健康な生活と病気の予防	<ul style="list-style-type: none"> ・食育の観点を踏まえつつ、健康的な生活習慣が形成できるように理解する ・喫煙、飲酒、薬物乱用については、心身への急性影響および依存性について正しい理解をする。 ・現代病といわれる生活習慣病について、正しい理解をする ・医療機関や医薬品の有効活用について、正しい使用方法を理解する
----	-------------	--

評価の方法と割合	<ul style="list-style-type: none"> ●評価方法：実技テスト+定期試験+出席点(平常点含む)で各学期の成績を算出する。 ●割合 実技テスト：定期試験は、7：3の割合で全体の7割。出席点は全体の3割で、欠席-3点、遅刻早退-1点、見学-2点で算出。ただし、見学は、「体育授業見学報告書」の内容が良い場合は、-1点になる。
----------	---

教科書・副教材等	<ul style="list-style-type: none"> ●教科書：新中学保健体育(学研) ●副教材：2016中学体育実技 大阪版(学研)
----------	---