

教科名	保健体育科	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 1 6 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 1 6 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 1 6 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（保健体育科）				
担当教員	土弘 健太 堀 浩子				
学年	1	単位数	3	必修・選択・展開	必修

■ 授業の目的

- 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。
- 多くの種目を体験し、基礎的な体力、運動能力を作る。
- 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

学 期	授 業 の 項 目	内 容
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	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 - 基礎的な体の使い方を知る - 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 球技（ネット型） バレーボール ダンス 武道 剣道	- 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、練習を工夫してできるようにする - パスの基本技術（オーバー、アンダー）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習得する - 音楽に合わせ、体を使って自由に表現する楽しさを学ぶ - 剣道の歴史や礼法を学ぶ
3 学期	持久走 ハーフマラソン 縄跳び 球技（ゴール型） バスケットボール	- 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 - パスを中心と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	- 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の対処などについて理解し、コミュニケーション能力について考える
評 価 の 観 点	【関心・意欲・態度】	運動の楽しさや、喜びを味わうことができるよう、積極的に取り組もうとする
	【思考・判断・表現】	生涯にわたって運動に親しむことを目指して、学習課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持・増進のために運動の組み合わせを工夫している
	【技能】	基礎的な技術を身につけ、実践的な場で活用することができる
	【知識・理解】	生涯にわたって運動に親しむための理論について理解している
評価の 方法と 割合	● 評価方法：実技テスト＋出席点（平常点を含む）で各学期の成績を算出する。 ● 割合：実技テストは全体の70% 出席点は全体の30%で換算。詳細は、以下のとおり。 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点となる。	
教科書・ 副教材等	● 教科書：新中学保健体育（学研） ● 副教材：2019年中学体育実技 大阪版（学研）	

科目名（教科名）	保健体育（保健体育科）				
担当教員	平岩 輝史 尾越 晶子				
学年	2	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

学 期	授 業 の 項 目	内 容
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 ダンス	・1年間の授業の進め方について説明 ・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 ・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 ・仲間と関わりながら、リズムの取り方や基本的なステップの習得を目指す
2 学 期	器械運動 跳び箱 球技（ネット型） バレーボール 武道 剣道	・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 ・足運び、素振りなど基本的な技の習得を目指す
3 学 期	持久走 ハーフマラソン 球技（ゴール型） バスケットボール	・長距離走を通して持久力を養う ・1年時の技術を元に安定したペースを仕上げる ・基礎的な練習を通して、ボールコントロールを身につける ・シュート、ドリブル力を強化し攻撃力を向上させる

■ 授業計画（保健分野）

通 年	傷害の防止	・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理解する
評 価 の 観 点	【関心・意欲・態度】	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的な実践に積極的に取り組もうとする
	【思考・判断・表現】	生涯にわたって運動に親しむことを目指して、学習課題に応じた運動の取り組み方や体力を高めるための運動の組み合わせ方を工夫している
	【技能】	基本的な技能を身につけ、それらが活用できている
	【知識・理解】	個人生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している
評価の 方法と 割合	● 評価方法：実技テスト＋出席点（平常点を含む）で各学期の成績を算出する。 ● 割合：実技テストは全体の70% 出席点は全体の30%で換算。詳細は、以下のとおり。 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点となる。	
教科書・ 副教材等	● 教科書：新中学保健体育（学研） ● 副教材：2018年中学体育実技 大阪版（学研）	

科目名（教科名）	保健体育（保健体育科）				
担当教員	木村 友美 尾越 晶子				
学年	3	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

学期	授業の項目	内容
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 走り高跳び、走り幅跳び ダンス	・1年間の授業の進め方について説明 ・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 ・複数のステップを組み合わせて、様々な動きの習得を目指す
2学期	器械運動 マット運動 球技（ネット型） バレーボール ダンス	・体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 ・1・2年生で習得し、ラリー中のアタック技術の習得を目指す ・ゲームを通して、連帯意識と協力感を養う ・複数のステップを組み合わせて、様々なバリエーションの動きの習得を目指す
3学期	持久走 ハーフマラソン 球技（ゴール型） バスケットボール ダンス	・長距離走を通して、持久力や忍耐力を養う ・中学生としての体力強化をはかる ・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 ・複数のステップを組み合わせて、様々なバリエーションの動きの習得を目指す

■ 授業計画（保健分野）

通年	健康な生活と病気の予防	・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、正しい方法を理解する
評価の観点	【関心・意欲・態度】	個人生活における健康・安全に関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする
	【思考・判断・表現】	健康や安全について、課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している
	【技能】	今までおこなってきた技能を活用し、様々な場面で実践している
	【知識・理解】	運動の合理的な実践に関する具体的な事項及び、生涯にわたって運動に親しむための理論について理解している
評価の方法と割合	● 評価方法：実技テスト＋出席点（平常点を含む）で各学期の成績を算出する。 ● 割合：実技テストは全体の70% 出席点は全体の30%で換算。詳細は、以下のとおり。 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点となる。	
教科書・副教材等	● 教科書：新中学保健体育（学研） ● 副教材：2017年中学体育実技 大阪版（学研）	