

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	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	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	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 (保健体育科)				
学年	1	単位数	3	必修・選択・展開	必修

### ■ 授業の目的

<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>多くの種目を体験し、基礎的な体力、運動能力を作る。</li> <li>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)</li> </ol>
--

### ■ 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 ダンス	<ul style="list-style-type: none"> <li>1年間の授業の進め方についての説明</li> <li>自分自身の体力・運動能力を知る</li> <li>基礎的な準備体操および、集団行動の確認をする</li> <li>基礎的な体の使い方を知る</li> <li>スポーツの楽しさを知る</li> <li>相手と競争し、記録に挑戦する</li> <li>クラウチングスタートの習得</li> <li>スタートからフィニッシュまでのペース配分の習得</li> <li>音楽に合わせ、体を使って自由に表現する楽しさを学ぶ</li> </ul>
2学期	器械運動 マット 球技 (ネット型) バレーボール 武道 剣道	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>パスの基本技術 (オーバー、アンダー) を習得する</li> <li>パスを中心とした簡易ゲームができるように習得する</li> <li>剣道の歴史や礼法を学ぶ</li> </ul>
3学期	持久走 縄跳び 球技 (ゴール型) バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>長い距離を走ることにより持久力を養う</li> <li>長距離走の姿勢、呼吸法を身につける</li> <li>身体能力の向上に努める</li> <li>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</li> <li>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</li> </ul>

### ■ 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"> <li>呼吸器、循環器の発育について理解する</li> <li>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</li> <li>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</li> </ul>
----	---------------	--

評価の観点	【知識・技能】	それぞれの専門での知識を高め実技に取り組む
	【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
	【主体的に学習に取り組む態度】	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 自ら進んで授業に取り組んでいる

評価の方法と割合	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 割合 : 実技テストは全体の70% 出席点は全体の30%で換算。</li> </ul>
----------	---

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

科目名 (教科名)	保健体育 (保健体育科)				
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1年間の授業の進め方について説明</li> <li>・自分自身の体力、運動能力を知る</li> <li>・いろいろな体ほぐし運動が応用できるようにする</li> <li>・健康に生活するための体力について理解する</li> <li>・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</li> <li>・グループで協力してバトンパスの技術を高める</li> <li>・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</li> </ul>
2学期	器械運動 跳び箱 球技(ゴール型) アルティメット 武道 剣道	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さまざまな開脚・閉脚運動を習得する</li> <li>・各自の能力に応じた高さに挑戦し、技術の向上をはかる</li> <li>・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</li> <li>・足運び、素振りなど基本的な技の習得を目指す</li> </ul>
3学期	持久走 球技(ネット型) バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長距離走を通して持久力を養う</li> <li>・1年時の技術を元に安定したペースを仕上げる</li> <li>・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</li> <li>・シュート、ドリブル力を強化し攻撃力を向上させる</li> </ul>

### ■ 授業計画(保健分野)

通年	傷害の防止	<ul style="list-style-type: none"> <li>・交通事故や自然災害に対する心構えを理解する</li> <li>・応急手当ての意義目的とその手順について正しい理解をする</li> <li>・具体的な応急手当てについて理解する</li> </ul>
評価の観点	【知識・技能】	それぞれの専門での知識を高め実技に取り組む
	【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
	【主体的に学習的に取り組む態度】	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 自ら進んで授業に取り組んでいる
評価の方法と割合	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 割合 : 実技テストは全体の70% 出席点は全体の30%で換算。</li> </ul>	
教科書・副教材等	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教科書 : 新中学保健体育(学研)</li> <li>● 副教材 : 中学体育実技 大阪版(学研)</li> </ul>	

科目名 (教科名)	保健体育 (保健体育科)				
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1年間の授業の進め方について説明</li> <li>・自分自身の体力、運動能力を知る</li> <li>・いろいろな体ほぐし運動が応用できるようにする</li> <li>・現代生活におけるスポーツの文化的意義を知る</li> <li>・1・2年生の種目を基礎に、跳躍種目の技術を習得する</li> <li>・記録を取って、跳躍の技術を高める</li> <li>・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</li> </ul>
2学期	器械運動 マット運動 球技 (ゴール型) タグラグビー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体の柔軟性を高めるための各種身体運動を体験する</li> <li>・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</li> <li>・基本的なボール操作の習得と、試合の中での判断力やチームワークを育成する</li> </ul>
3学期	持久走 球技 (ネット型) バドミントン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長距離走を通して、持久力や忍耐力を養う</li> <li>・中学生としての体力強化をはかる</li> <li>・ゲームを通して、連帯意識と協力感を養う</li> </ul>

### ■ 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"> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>
----	-------------	---

評価の観点	【知識・技能】	それぞれの専門での知識を高め実技に取り組む
	【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
	【主体的に学習に取り組む態度】	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 自ら進んで授業に取り組んでいる

評価の方法と割合	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 割合 : 実技テストは全体の70% 出席点は全体の30%で換算。</li> </ul>
----------	---

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