

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"> 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	<ul style="list-style-type: none"> ・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・リレー ・球技 (ネット型) バレーボール 	<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 ・グループで協力してバトンパスの技術を高める ・剣道の歴史や礼法を学ぶ
2 学期	<ul style="list-style-type: none"> ・器械運動 マット ・武道 剣道 ・球技 (ネット型) 卓球 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・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 ・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
3 学期	<ul style="list-style-type: none"> ・持久走 距離走、時間走 ・球技 (ゴール型) 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	<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	【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"> ● 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。
------------------	---

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 : 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)				
学年	2	単位数	3	必修・選択・展開	必修

■ 授業の目的

<ol style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・器械運動 跳び箱 ・表現運動 ダンス 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・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 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・球技 (ゴール型) アルティメット ・表現運動 ダンス ・武道 剣道 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的なディスク操作の習得と、試合の中での判断力やチームワークを育成する ・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 ・1年時の剣道を基礎として、対人練習ができるようにする
3学期	<ul style="list-style-type: none"> ・持久走 距離走、時間走 ・球技 (ネット型) テニス 	<ul style="list-style-type: none"> ・長距離走を通して持久力を養う ・1年時の技術を元に安定したペースを仕上げる ・ゲームを通して、連帯意識と協力感を養う

■ 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 ・応急手当ての意義目的とその手順について正しい理解をする ・具体的な応急手当てについて理解する
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"> ● 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。 	
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 : 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)				
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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・球技 (ネット型) バドミントン ・表現運動 ダンス 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、様々なバリエーションの動きの習得を目指す ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・球技 (ゴール型) アルティメット ・表現運動 ダンス ・球技 (ベースボール型) ソフトボール 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の柔軟性を高めるための各種身体運動を体験する ・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 ・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
3学期	<ul style="list-style-type: none"> ・持久走 距離走、時間走 ・球技 (ゴール型) タグラグビー 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・ゲームを通して、連帯意識と協力感を養う

■ 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"> ・食育の観点から踏まえつつ、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	【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"> ● 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。
----------	---

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 : 中学体育実技 大阪版 (学研)
----------	---