

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）				
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 ・体育理論 ・器械運動 - マット ・球技（ネット型） - バレーボール ・表現運動 - ダンス	・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 ・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
2 学期	・武道 - 剣道 ・球技（ネット型） - 卓球 ・表現運動 - ダンス	・剣道の歴史や礼法を学ぶ ・基本技術を身につけ、状況に応じて対応し、安定した用具の操作がおこなえるようにする ・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
3 学期	・持久走 - 距離走、時間走 ・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	【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	● 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	● 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

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 ・体育理論 ・陸上競技 50mハードル ・球技（ネット型） バドミントン ・球技（ゴール型） タグラグビー ・表現運動 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 ・基本技術を身につけ、状況に応じて対応し、安定した用具の操作がおこなえるようにする ・基本的なボール操作の習得と、ゲームを通して連帯意識と協力感を養う
2 学期	・球技（ゴール型） アルティメット ・表現運動 ダンス ・武道 剣道	・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	・持久走 距離走、時間走 ・球技（ネット型） バレーボール	・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 ・1年時の基本技術を活かして、サーブ・スパイクを用いたゲームの習得を目指す

■ 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	【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	● 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	● 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	・オリエンテーション ・スポーツテスト ・体育理論 ・陸上競技 走り高跳び ・球技（ベースボール型） ソフトボール ・表現運動 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 ・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 ・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 ・基本的なボール操作の習得と、ゲームを通して連帯意識と協力感を養う
2 学期	・球技（ゴール型） ハンドボール ・表現運動 ダンス ・球技（ネット型） テニス	・基本的なボール操作の習得と、ゲームを通して連帯意識と協力感を養う ・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 ・基本技術を身につけ、状況に応じて対応し、安定した用具の操作がおこなえるようにする
3 学期	・持久走 距離走、時間走 ・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	・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	● 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	● 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）	