

教科名	保健体育女子	学年名	第1学年	年間授業時数	105時間	教科用図書名	中学体育実技
教科の目標	運動の合理的な実践を通して運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。運動についての自己課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに健康安全に留意し自己の最善を尽くして運動する態度を養う。					学習の手引き	授業で使用するもの。 体操服・体育館シューズ 保健の教科書、ノート

	学習内容	ねらい	評価の観点・方法	保健
1 学期	<ul style="list-style-type: none"> ●スポーツテスト ●集団行動 ●ソフトボール（ベースボール型） ●バドミントン（ネット型） ●水泳競技（クロール） 	<p>自分の現状の体力・運動能力を知り、運動意欲を高める。</p> <p>集団で規律ある行動をとれるようになる。</p> <p>投球に対するバットスイング、状況に応じた走塁、ボールの中継など、仲間と連携した守備の動きを身につけ、ゲームを楽しむ。</p> <p>シャトルやラケットの操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をする。</p> <p>クロールの一連の動作（手の動き・足の動き・呼吸動作）を身につける。</p>	<p>・健康で欠席や見学がなく授業に参加することが一番大切です。みんなと同じように授業に参加することが困難な人も、できることを自分から積極的に行う姿勢をもってください。積極的に運動を楽しむ姿勢で、共に汗を流し、人とのつながりをもってください。</p> <p>・実技の單元ごとに実技テストを実施します。記録を測るもの、フォームを見るもの、達成度を見るものなど、いろいろな角度から運動技能を評価します。テストのポイントや評価についてはその都度伝えます。テストが特別ではなく日頃の活動の様子も大切です。保健分野、実技分野の知識については学期に1度、定期テストを実施します。</p> <p>・用具の準備、片付けや準備体操、トレーニング、整理体操など自分たちでできることは指示を待たずにどんどん取り組みましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の成り立ちと疾病の発生要因 ・運動と健康 ・食生活と健康 ・休養、睡眠と健康 ・調和のとれた生活
2 学期	<ul style="list-style-type: none"> ●体育大会の練習 ●集団演技（ソーラン節） ●陸上競技 ●バレーボール（ネット型） 	<p>各種目の練習をして体育大会で切磋琢磨する。</p> <p>仲間と力を合わせて一つの演技を完成させる。達成感、充実感、忍耐力を得る。</p> <p>自己の能力に応じて短距離走の技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。</p> <p>バレーボールの技術を学び、個人の基本技術向上を目指しながらチームメイトと協力し楽しむ。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・体の発育発達 ・呼吸器、循環器の発育発達 ・生殖機能の成熟 ・異性の尊重と性情報への対処 ・心の発達 ・自己形成と心の健康
3 学期	<ul style="list-style-type: none"> ●陸上競技（長距離走） ●武道（剣道） ●バスケットボール（ゴール型） 	<p>自主的に取り組むとともに、記録の向上や競争の楽しさ、喜びを味わい、長距離走の技能を身につける。</p> <p>武道としての剣道の特性を理解し、伝統的な行動の仕方、規則や礼法を身につける。</p> <p>バスケットボールの基本的技術を身につける。ルールや歴史を学ぶ。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・心と体の関わり ・欲求と心の健康 ・ストレスによる健康への影響 ・ストレスへの対処の方法

教科名	保健体育女子	学年名	第2学年	年間授業時数	105時間	教科用図書名	中学体育実技
教科の目標	運動の合理的な実践を通して運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。運動についての自己課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに健康安全に留意し自己の最善を尽くして運動する態度を養う。					学習の手引き	授業で使用するもの。 体操服・体育館シューズ 保健の教科書、ノート

	学習内容	ねらい	評価の観点・方法	保健
1 学期	<ul style="list-style-type: none"> ●スポーツテスト ●集団行動 ●ソフトボール (ベースボール型) ●バドミントン (ネット型) ●水泳競技(平泳ぎ) 	<p>自分の現状の体力・運動能力を知り、運動意欲を高める。</p> <p>集団で規律ある行動をとれるようになる。</p> <p>投球に対するバットスイング、状況に応じた走塁、ボールの中継など、仲間と連携した守備の動きを身につけ、ゲームを楽しむ。</p> <p>シャトルやラケットの操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をする。</p> <p>平泳ぎの一連の動作(手の動き・足の動き・呼吸動作)を身につける。</p>	<p>・健康で欠席や見学がなく授業に参加することが一番大切です。みんなと同じように授業に参加することが困難な人も、できることを自分から積極的に行う姿勢をもってください。積極的に運動を楽しむ姿勢で、共に汗を流し、人とのつながりをもってください。</p> <p>・実技の单元ごとに実技テストを実施します。記録を測るもの、フォームを見るもの、達成度を見るものなど、いろいろな角度から運動技能を評価します。テストのポイントや評価についてはその都度伝えます。テストが特別ではなく日頃の活動の様子も大切です。保健分野、実技分野の知識については学期に1度、定期テストを実施します。</p> <p>・用具の準備、片付けや準備体操、トレーニング、整理体操など自分たちでできることは指示を待たずにどんどん取り組みましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・環境の変化と適応能力 ・活動に適した環境 ・室内の空気の条件
2 学期	<ul style="list-style-type: none"> ●体育大会の練習 ●集団演技 (ソーラン節) ●陸上競技 ●バレーボール (ネット型) 	<p>各種目の練習をして体育大会で切磋琢磨する。</p> <p>仲間と力を合わせて一つの演技を完成させる。達成感、充実感、忍耐力を得る。</p> <p>自己の能力に応じて短距離走の技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。</p> <p>バレーボールの技術を学び、個人の基本技術向上を目指しながらチームメイトと協力し楽しむ。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・水の役割と飲料水の確保 ・生活排水の処理 ・ごみの処理 ・環境の汚染と保全
3 学期	<ul style="list-style-type: none"> ●陸上競技(長距離走) ●武道(剣道) ●バスケットボール 	<p>自主的に取り組むとともに、記録の向上や競争の楽しさ、喜びを味わい、長距離走の技能を身につける。</p> <p>武道としての剣道の特性を理解し、伝統的な行動の仕方、規則や礼法を身につける。</p> <p>バスケットボールの基本的技術を身につけ、仲間と協力して作戦を立てミニゲームができるようにする。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・障害の原因と防止 ・交通事故の現状と原因 ・交通事故の防止 ・犯罪被害の防止 ・自然災害に備えて

教科名	保健体育女子	学年名	第3学年	年間授業時数	105時間	教科用図書名	中学体育実技
教科の目標	運動の合理的な実践を通して運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。運動についての自己課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに健康安全に留意し自己の最善を尽くして運動する態度を養う。					学習の手引き	授業で使用するもの。 体操服・体育館シューズ 保健の教科書、ノート

	学習内容	ねらい	評価の観点・方法	保健
1 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ●スポーツテスト ●集団行動 ●ソフトボール (ベースボール型) ●バドミントン (ネット型) ●水泳競技(背泳ぎ) 	<p>自分の現状の体力・運動能力を知り、運動意欲を高める。</p> <p>集団で規律ある行動をとれるようになる。</p> <p>投球に対するバットスイング、状況に応じた走塁、ボールの中継など、仲間と連携した守備の動きを身につけ、ゲームを楽しむ。</p> <p>シャトルやラケットの操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をする。</p> <p>平泳ぎの一連の動作(手の動き・足の動き・呼吸動作)を身につける。</p>	<p>・健康で欠席や見学がなく授業に参加することが一番大切です。みんなと同じように授業に参加することが困難な人も、できることを自分から積極的に行う姿勢をもってください。積極的に運動を楽しむ姿勢で、共に汗を流し、人とのつながりをもってください。</p> <p>・実技の単元ごとに実技テストを実施します。記録を測るもの、フォームを見るもの、達成度を見るものなど、いろいろな角度から運動技能を評価します。テストのポイントや評価についてはその都度伝えます。テストが特別ではなく日頃の活動の様子も大切です。保健分野、実技分野の知識については学期に1度、定期テストを実施します。</p> <p>・用具の準備、片付けや準備体操、トレーニング、整理体操など自分たちでできることは指示を待たずにどんどん取り組みましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・応急手当の意義と基本 ・きずの手当 ・健康の成り立ち ・運動と健康 ・食生活と健康 ・休養睡眠と健康 ・生活習慣病とその予防
2 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ●体育大会の練習 ●集団演技 (ソーラン節) ●陸上競技 ●バレーボール (ネット型) 	<p>各種目の練習をして体育大会で切磋琢磨する。</p> <p>仲間と力を合わせて一つの演技を完成させる。達成感、充実感、忍耐力を得る。</p> <p>自己の能力に応じて短距離走の技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。</p> <p>バレーボールの技術を学び、個人の基本技術向上を目指しながらチームメイトと協力し楽しむ。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙と健康 ・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康 ・喫煙飲酒薬物乱用のきっかけ
3 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ●陸上競技(長距離走) ●バスケットボール 	<p>自主的に取り組むとともに、記録の向上や競争の楽しさ、喜びを味わい、長距離走の技能を身につける。</p> <p>バスケットボールの基本的技術を身につけ、仲間と協力して作戦を立てゲームができるようにする。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・感染症とその予防 ・性感染症とその予防 ・保健・医療機関の利用 ・医療品有効利用 ・共に健康に生きる社会