

## 第1学年 保健体育科の学習

### 1 学習の目標

- (1) 基本的な集団行動、学習の仕方を身につける。
- (2) 各種目の基本的な技能を習得し、特性に触れる楽しさを味わう。
- (3) 心や体の働きを理解し、健康で安全な生活を実践できる。

### 2 学習内容

月	単元名・教材名	学習内容と育てたい力
4	・オリエンテーション	・体育授業の心構えと約束について確認し、学習の仕方、評価などについて理解し、今後の見通しを持つ。
	・体づくり運動 (集団行動)	・集合・整列・座り方・準備運動・列の増減を学ぶ。 ・集団行動を通して、秩序正しく行動し、集団の一員として能率的に行動することができるようにする。
5	(新体力テスト)	・自己の体力、運動能力の現状を知り、課題をつかむと共に、授業や部活動等への取り組みなど生活に生かす。
	・器械運動 (マット運動)	・課題解決に適した練習方法を選択し、自己評価や相互評価を行う。
	(跳び箱運動)	・回転系・巧技系 (前転、後転、開脚前転、開脚後転、伸膝前転、伸膝後転、倒立、倒立ブリッジ、後転倒立、倒立前転等) ・切り返し系・回転系 (開脚跳び、閉脚跳び、台上前転、頭はね跳び、前方倒立回転跳び、側方倒立回転跳び)
6	・陸上競技 (走り幅跳び)	・特性に触れる楽しさを味わうと共に、課題を設定し練習計画を立て、技能・体力の向上を図る。＜走り幅跳び＞・助走（トップスピードに乗れる助走、4の倍数歩）・踏み切り（ラスト4歩の駆け上がり）・空中動作（そり跳び、はさみ跳び）・着地
7	・水泳	・水泳の特性に触れる楽しさを味わうと共に、技能及び体力の向上を図る。水の事故について理解し、安全に活動できるようにする。 ・泳法、4泳法のフォームの確認 距離やスピードに挑戦 ・水泳検定に挑戦
8		
9	・陸上競技 (リレー)	バトンパス、スムーズにつなげる 体育祭で発表
	・陸上競技 (長距離走)	・距離への慣れ、スピードへの慣れ等、各種練習の方法や意義を理解する ・フォーム、呼吸、心拍数に着目する
10	・球 技 (バレーボール)	・バレーボールの特性に触れる楽しさを味わうと共に、技能及び体力の向上を図る。・オーバーハンドパス、アンダーハンドパスの基本の修得・三段攻撃（レシーブ～トス～アタック）の一連の動作の修得・技能段階に応じたゲームを通して集団技能の向上を図る。
	(ソフトボール)	・ソフトボールの特性に触れる楽しさを味わうと共に、技能及び体力の向上を図る。・ソフトボールのルールを理解する。・キャッチボール、バッティングなどの基本動作を練習し、ゲームに生かす。

	単元名・教材名	学習内容と育てたい力
11	・ 武道（弓道）  ・ ダンス	・ 外部指導者を招き、日本の伝統である武道の精神を学び、礼法、作法、を身につける。  ・ 様々な音楽やリズムに合わせて、表現の仕方を身につける。 ・ ダンスの楽しさを味わうと共に、仲間と協力し認め合う力を養う。 ・ 柔軟性、平衡性、筋持久力の向上を図る。
12	・ 保健 (心身の機能の発達と心の健康)	① 体のはたらきと発育・発達は年齢とともに進み、思春期には内分泌のはたらきによって生殖機能が成熟することを理解する。 ② 中学生期の知的機能や情意機能、社会性の発達の変化を理解するとともに、心身の調和と心の健康について考える。
1		
2	球 技 (バスケットボール)   (バドミントン)	・ バスケットボールの特性に触れる楽しさを味わうと共に、技能及び体力の向上を図る。・ 基本動作の習得、向上 (パス、パストリブル、シュート) ・ ボールを持ったとき、持たないときの動き (仲間、ディフェンス、スペース、ゴール等の意識) ・ ゲーム (コート、人数の工夫)、基本動作を交えたゲーム  ・ バドミントンの特性に触れる楽しさを味わうと共に、ルールを理解し、基本的な技能 (基本的な構え、打ち方、サービスの仕方、スマッシュ、ロブ、ヘアピンなど) を身につけ、試合を行う。
3	(サッカー)	・ 球技の特性に触れる楽しさを味わうと共に、技能及び体力の向上を図る。・ ボール操作の課題解決学習 (パス、ドリブル、ボールキープ) ・ パスの連携・ボールを持ったとき、持たないときの動きの課題解決学習 (ゴールの方向、ボールの方向、反対サイド、スペースの意識)

### 3 評価の観点・評価の方法

観	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
具体的評価方法	<b>【活動】</b> ・ W-UPの正確さ・技能の習得、向上 ・ 豊富な運動量 <b>【技能テスト】</b> ・ 実技試験、発表会、試合技能・結果 <b>【活動】</b> ・ 活動の仕方・ルール、健康安全面 <b>【体育カード・プリント】</b> ・ 単元種目の特性・技能の要点 ・ マナー、ルール・活動の仕方 ・ 保健学習に関する理解	<b>【学習カード】</b> ・ 活動の反省、自己評価 ・ 振り返り、分析 ・ 目標、課題の設定 ・ 運動のポイント <b>【学習資料】</b> ・ 資料の活用 <b>【活動】</b> ・ 練習や活動の工夫 ・ 仲間への助言、アドバイス	<b>【時間】</b> ・ チャイム前集合・整列 <b>【服装】</b> ・ ふさわしい身だしなみ <b>【活動】</b> ・ 集合、整列、あいさつ、移動 ・ 準備、片付け ・ 仲間との協力 ・ ルールを守る <b>【提出物】</b> ・ 期限の厳守

### 4 学習方法

授業において	家庭において
・ 授業のルールやマナーを守って、積極的に活動しよう。 ・ 自分やチームの課題を持って意欲的に活動しよう。 ・ 運動の技能を習得し、高めよう。 ・ 健康安全、各種運動に関する知識を身につけよう。	・ 規則正しい生活習慣を身につけよう。 ・ 好き嫌いのない食生活をしよう。 ・ 主体的に運動に親しむ習慣を身につけよう。

※コロナウイルス感染防止のため、種目や内容を変更する場合があります。

※今年度、体育の筆記試験はありません。代わりに、体育カードやプリントで知識を評価します。

## 第2学年 保健体育科の学習

### 1 学習の目標

- (1) 自ら進んで運動に取り組み、課題を持って活動ができる。
- (2) 互いに教えあい、協力して工夫しながら活動できる。
- (3) 健康と環境、障害の防止について理解し、健康で安全な生活を実践できる。

### 2 学習内容

月	単元名・教材名	学習内容と育てたい力
4	・オリエンテーション	・体育授業の心構えと約束について確認し、学習の仕方、評価などについて理解し、今後の見通しを持つ。
	・体づくり運動 (集団行動)	・集合・整列・座り方・準備運動・列の増減を学ぶ。 ・集団行動を通して、秩序正しく行動し、集団の一員として能率的に行動することができるようにする。
5	(新体力テスト)	・自己の体力、運動能力の現状を知り、課題をつかむと共に、授業や部活動等への取り組みなど生活に生かす。
	・器械運動 (マット運動)	・課題解決に適した練習方法を選択し、自己評価や相互評価を行う。
	(跳び箱運動)	・回転系・巧技系 (前転、後転、開脚前転、開脚後転、伸膝前転、伸膝後転、倒立、倒立ブリッジ、後転倒立、倒立前転等)
6	・陸上競技 (ハードル走)	・特性に触れる楽しさを味わうと共に、課題を設定し練習計画を立て、技能・体力の向上を図る。1台目の踏み切り、インターバル、ハードリングの技能を身につける。
7	・水泳	・水泳の特性に触れる楽しさを味わうと共に、技能及び体力の向上を図る。水の事故について理解し、安全に活動できるようにする。 ・泳法、4泳法のフォームの確認 距離やスピードに挑戦 ・水泳検定に挑戦
8	・陸上競技	バトンパス、スムーズにつなげる 体育祭で発表
9	(リレー)	
	・陸上競技 (長距離走)	・距離への慣れ、スピードへの慣れ等、各種練習の方法や意義を理解する ・フォーム、呼吸、心拍数に着目する
10	・球 技 (バレーボール)	・バレーボールの特性に触れる楽しさを味わうと共に、技能及び体力の向上を図る。・オーバーハンドパス、アンダーハンドパスの基本の修得・三段攻撃(レシーブ～トス～アタック)の一連の動作の修得・技能段階に応じたゲームを通して集団技能の向上を図る。
	(ソフトボール)	・ソフトボールの特性に触れる楽しさを味わうと共に、技能及び体力の向上を図る。・ソフトボールのルールを理解する。・キャッチボール、バッティングなどの基本動作を練習し、ゲームに生かす。

	単元名・教材名	学習内容と育てたい力
11	・ 武道（弓道）  ・ ダンス	・ 外部指導者を招き、日本の伝統である武道の精神を学び、礼法、作法、を身につける。  ・ 様々な音楽やリズムに合わせて、表現の仕方を身につける。 ・ ダンスの楽しさを味わうと共に、仲間と協力し認め合う力を養う。 ・ 柔軟性、平衡性、筋持久力の向上を図る。
12	・ 保健 (健康な生活と疾病の予防)	①生活習慣病の起こり方②生活習慣病の予防③がんの予防④喫煙の害と健康⑤飲酒の害と健康⑥薬物乱用の害と健康⑦薬物乱用の社会的な影響⑧喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処
1	(傷害の防止)	①交通事故や自然災害による傷害は、人的要因や環境要因がかかわって発生し、その傷害の多くは、安全な行動、環境の整備によって防止できることを理解する。 ②応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防ぐことができることを理解する。
2	球 技 (バスケットボール)	・バスケットボールの特性に触れる楽しさを味わうと共に、技能及び体力の向上を図る。・基本動作の習得、向上（パス、バスタード、シュート）・ボールを持ったとき、持たないときの動き（仲間、ディフェンス、スペース、ゴール等の意識）・ゲーム（コート、人数の工夫）、基本動作を交えたゲーム
3	(バドミントン)	・バドミントンの特性に触れる楽しさを味わうと共に、ルールを理解し、基本的な技能（基本的な構え、打ち方、サービスの仕方、スマッシュ、ロブ、ヘアピンなど）を身につけ、試合を行う。
	(サッカー)	・球技の特性に触れる楽しさを味わうと共に、技能及び体力の向上を図る。・ボール操作の課題解決学習（パス、ドリブル、ボールキープ）・パスの連携・ボールを持ったとき、持たないときの動きの課題解決学習（ゴールの方向、ボールの方向、反対サイド、スペースの意識）

### 3 評価の観点・評価の方法

観	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
具体的評価方法	<b>【活動】</b> ・W-UPの正確さ・技能の習得、向上 ・豊富な運動量 <b>【技能テスト】</b> ・実技試験、発表会、試合技能・結果 <b>【活動】</b> ・活動の仕方・ルール、健康安全面 <b>【体育カード・プリント】</b> ・単元種目の特性・技能の要点 ・マナー、ルール・活動の仕方 ・保健学習に関する理解	<b>【学習カード】</b> ・活動の反省、自己評価 ・振り返り、分析 ・目標、課題の設定 ・運動のポイント <b>【学習資料】</b> ・資料の活用 <b>【活動】</b> ・練習や活動の工夫 ・仲間への助言、アドバイス	<b>【時間】</b> ・チャイム前集合・整列 <b>【服装】</b> ・ふさわしい身だしなみ <b>【活動】</b> ・集合、整列、あいさつ、移動 ・準備、片付け ・仲間との協力 ・ルールを守る <b>【提出物】</b> ・期限の厳守

### 4 学習方法

授業において	家庭において
・授業のルールやマナーを守って、積極的に活動しよう。 ・自分やチームの課題を持って意欲的に活動しよう。 ・運動の技能を習得し、高めよう。 ・健康安全、各種運動に関する知識を身につけよう。	・規則正しい生活習慣を身につけよう。 ・好き嫌いのない食生活をしよう。 ・主体的に運動に親しむ習慣を身につけよう。

※コロナウイルス感染防止のため、種目や内容を変更する場合があります。

※今年度、体育の筆記試験はありません。代わりに、体育カードやプリントで知識を評価します。

### 第3学年 保健体育科の学習

1 学習の目標

- (1) 主体的に選択した運動の合理的な実践を通して、進んで運動に親しむ態度や能力を身につける。
- (2) 技能に応じたルール、練習の方法の発展を考え実践することができる
- (3) 病気の予防、健康な生活について理解し、健康で安全な生活を実践できる

2 学習内容

月	単元名・教材名	学習内容と育てたい力
4	・オリエンテーション	・体育授業の心構えと約束について確認し、学習の仕方、評価などについて理解し、今後の見通しを持つ。
	・体づくり運動 (集団行動)	・集合・整列・座り方・準備運動・列の増減を学ぶ。 ・集団行動を通して、秩序正しく行動し、集団の一員として能率的に行動することができるようにする。
5	(新体力テスト)	・自己の体力、運動能力の現状を知り、課題をつかむと共に、授業や部活動等への取り組みなど生活に生かす。
	・器械運動 (マット運動)	・課題解決に適した練習方法を選択し、自己評価や相互評価を行う。
	(跳び箱運動)	・回転系・巧技系 (前転、後転、開脚前転、開脚後転、伸膝前転、伸膝後転、倒立、倒立ブリッジ、後転倒立、倒立前転等)
6	・陸上競技 (ハードル走)	・切り返し系・回転系 (開脚跳び、閉脚跳び、台上前転、頭はね跳び、前方倒立回転跳び、側方倒立回転跳び)
7	・水泳	・特性に触れる楽しさを味わうと共に、課題を設定し練習計画を立て、技能・体力の向上を図る。1台目の踏み切り、インターバル、ハードリングの技能を身につける。
8	・陸上競技	・水泳の特性に触れる楽しさを味わうと共に、技能及び体力の向上を図る。水の事故について理解し、安全に活動できるようにする。
9	(リレー)	・泳法、4泳法のフォームの確認 距離やスピードに挑戦 ・水泳検定に挑戦
10	・球技 (バレーボール)	バトンパス、スムーズにつなげる 体育祭で発表
	(ソフトボール)	・距離への慣れ、スピードへの慣れ等、各種練習の方法や意義を理解する ・フォーム、呼吸、心拍数に着目する
		・バレーボールの特性に触れる楽しさを味わうと共に、技能及び体力の向上を図る。・オーバーハンドパス、アンダーハンドパスの基本の修得・三段攻撃(レシーブ～トス～アタック)の一連の動作の修得・技能段階に応じたゲームを通して集団技能の向上を図る。
		・ソフトボールの特性に触れる楽しさを味わうと共に、技能及び体力の向上を図る。・ソフトボールのルールを理解する。・キャッチボール、バッティングなどの基本動作を練習し、ゲームに生かす。

	単元名・教材名	学習内容と育てたい力
11	・ 武道（弓道）  ・ ダンス	・ 外部指導者を招き、日本の伝統である武道の精神を学び、礼法、作法、を身につける。  ・ 様々な音楽やリズムに合わせて、表現の仕方を身につける。 ・ ダンスの楽しさを味わうと共に、仲間と協力し認め合う力を養う。 ・ 柔軟性、平衡性、筋持久力の向上を図る。
12	・ 保健 (健康な生活と病気の予防)	①健康の成り立ち ②食生活と健康 ③運動と健康 ④休養睡眠と健康 ⑤ 調和のとれた生活と健康 ⑥調和のとれた生活と健康 ⑦喫煙と健康 ⑧飲酒と健康 ⑨薬物乱用と健康 ⑩喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけ ⑪感染症の原因 ⑫感染症の予防 ⑬エイズ ⑭性感染症 ⑮わたしたちがつくる社会と健康①生活習慣病の起こり方②生活習慣病の予防③がんの予防④喫煙の害と健康⑤飲酒の害と健康⑥薬物乱用の害と健康⑦薬物乱用の社会的な影響⑧喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処
1		
2	球 技 (バスケットボール)	・バスケットボールの特性に触れる楽しさを味わうと共に、技能及び体力の向上を図る。・基本動作の習得、向上（パス、バドリブル、シュート）・ボールを持ったとき、持たないときの動き（仲間、ディフェンス、スペース、ゴール等の意識）・ゲーム（コート、人数の工夫）、基本動作を交えたゲーム
3	(サッカー)	・球技の特性に触れる楽しさを味わうと共に、技能及び体力の向上を図る。・ボール操作の課題解決学習（パス、ドリブル、ボールキープ）・パスの連携・ボールを持ったとき、持たないときの動きの課題解決学習（ゴールの方向、ボールの方向、反対サイド、スペースの意識）
	(卓球)	・卓球の特性に触れる楽しさを味わうと共に、ルールを理解し、基本的な技能（基本的な構え、フォア・バックの打ち方、サービスの仕方、スマッシュ、ドライブ、つつつきなど）を身につけ、試合を行う。

### 3 評価の観点・評価の方法

観	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
具体的評価方法	<b>【活動】</b> ・W-UPの正確さ・技能の習得、向上 ・豊富な運動量 <b>【技能テスト】</b> ・実技試験、発表会、試合技能・結果 <b>【活動】</b> ・活動の仕方・ルール、健康安全面 <b>【体育カード・プリント】</b> ・単元種目の特性・技能の要点 ・マナー、ルール・活動の仕方 ・保健学習に関する理解	<b>【学習カード】</b> ・活動の反省、自己評価 ・振り返り、分析 ・目標、課題の設定 ・運動のポイント <b>【学習資料】</b> ・資料の活用 <b>【活動】</b> ・練習や活動の工夫 ・仲間への助言、アドバイス	<b>【時間】</b> ・チャイム前集合・整列 <b>【服装】</b> ・ふさわしい身だしなみ <b>【活動】</b> ・集合、整列、あいさつ、移動 ・準備、片付け ・仲間との協力 ・ルールを守る <b>【提出物】</b> ・期限の厳守

### 4 学習方法

授業において	家庭において
<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業のルールやマナーを守って、積極的に活動しよう。</li> <li>・自分やチームの課題を持って意欲的に活動しよう。</li> <li>・運動の技能を習得し、高めよう。</li> <li>・健康安全、各種運動に関する知識を身につけよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい生活習慣を身につけよう。</li> <li>・好き嫌いのない食生活をしよう。</li> <li>・主体的に運動に親しむ習慣を身につけよう。</li> </ul>

※コロナウイルス感染防止のため、種目や内容を変更する場合があります。

※今年度、体育の筆記試験はありません。代わりに、体育カードやプリントで知識を評価します。