

教科	保健体育
目標	適切な運動の経験や健康・安全についての理解を通して、心身の調和的発達を図り、明るく豊かな生活を営む態度と習慣を育てる。
将来の生活に向けて授業で付けたい力	<ul style="list-style-type: none"> 社会生活や就労に必要な基礎体力 健康管理に関する知識と習慣 心身の発達や性に対する健全な意識や態度

学習評価

	観点	評価について
a: 知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> 健康・安全に関する、役立つ基礎的な事項を理解する。 運動の実践に関する具体的な技術やルール等を理解する。 生涯にわたって運動に親しむ必要性を理解する。 運動の特性に応じた基本的な技能を身に付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 授業での発言や発表 話し合い活動 実技 テスト 提出物等
b: 思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> 自分の運動能力に合わせた課題の解決を目指して、運動の仕方を工夫する。 健康・安全について、考え、言葉や行動に表す。 	<ul style="list-style-type: none"> 授業での発言や発表 話し合い活動 実技 テスト 提出物等
c: 主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> 運動に進んで取り組むとともに、友達と協力する。 身近な生活における健康・安全について関心をもち、意欲的に学習に取り組む。 	<ul style="list-style-type: none"> 活動に取り組む姿勢 協力して準備片付け 安全に留意して活動する様子 実技 提出物等

関連する行事等

全学年: 体育大会(5月) 1年: 外部講師による授業「薬物乱用防止教室」(9月) 2年: 外部講師による授業「薬物乱用防止教室」(2月) 3年: 外部講師による授業「救命講習会」(2月)

使用教科書

くらしに役立つ 保健体育(東洋館出版社)

学習内容 <保健体育科 1学年>

	月	単元名 (時数)	学習のめあて
前期	4・5月	しゅうだんこうどう 集団行動 (2)	(知) 号令と行動様式を理解する。 (思) 集団行動の主な行動様式を身に付ける。 (主) 指示を聞き、列の前後左右を確認し、整頓する。
		しんたいりょく 新体力テスト (6)	(思) 決められた種目の測定を正しく安全に実施する。 (主) 年齢別の平均値を参考に、自己の体力・運動能力を知り、健全な身体を作るための知識を深め、体力の維持増進の意識を高める。
		りくじょうきょうぎ 陸上競技 I ・走り幅跳び ・体育大会の練習 (12)	(知) 100mを全力で疾走する力を身に付ける。 (知) 短距離走のスタート、中間走、フィニッシュの各場面における技術を理解する。 (知) 走り幅跳びでは、片足で踏み切り両足で着地する技術を身に付け記録を伸ばす。 (思) 走り幅跳びでは、助走のスピードや脚力に応じて助走の距離を決める。 (思) 走り幅跳びでは、助走のスピードと踏み切りの強さや方向を意識して練習や試技に取り組む。
	6・7・9月	ほけんがくしゅう 保健学習 I ・生活習慣病とその予防 ・自分に必要な健康管理 (2)	(知) 生活の仕方によってかかる病気を理解する。 (主) 生活習慣病の予防についての考え、意識を高める。 (思) 健康は運動や栄養、睡眠などに関わっていることを理解し、生活を振り返り、生活習慣の改善について考える。 (主) 健康診断の結果を基に健康管理について理解を深め、ヘルスサポートブックを作成する。
		きゅうぎ 球技 I ・サッカー (13)	(知) 正確で力強いパスやドリブル、シュート等のやり方を理解し、身に付ける。 (思) ルールやポジションの役割を理解し、ゲームに取り組むことができる。 (主) 友達と協力してパスやシュートすることを通して、協調性を身に付ける。
		りくじょうきょうぎ 陸上競技 II ・持久走 ・フライングディスク (アキュラシー) (13)	(知) フライングディスクでは、ディスクをまっすぐに投げるためのディスクの軌道や傾きを知り、持ち方や構え方を工夫し、ディスクをまっすぐに投げる技術を身に付ける。 (思) 持久走では、自分の体力を考えてラップタイムや目標タイムを設定する。 (知) 2km以上の距離を最後まで走りきる走力を身に付ける。 (主) アキュラシー競技の各係を責任もって行う。

月	単元名 (時数)	学習のめあて
後期	保健学習Ⅱ ・安全に運動に取り組む (1)	(思) 用具などの準備や片付けを安全に行う。
	器械運動 ・マット運動 (10)	(知) 接転技群(前転や後転)、ほん転技群(倒立回転や側方倒立回転)、平均立ち技群(倒立や壁倒立)の基本技術を理解し、運動感覚を身に付ける。 (思) 2つ以上の基本的な技や発展技を組み合わせて演技構成を考える。 (思) 活動を振り返りチェックリストを活用して課題を発見する。 (思) 美しく技ができるように工夫する。 (主) 基本的な技から発展技(跳び前転や前方倒立回転、ロンダートなど)など様々な技に積極的に挑戦する。 (主) 練習や発表会に積極的に取り組む。
	球技Ⅱ ・ビーチボール (15)	(知) トスやレシーブ、スパイクなどを正確に行うための技術を理解し、身に付ける。 (思) トスやレシーブ、スパイクなどでは、正確に行うために力加減や技術ポイントを意識する。 (思) ゲームではルールやポジションを意識して参加する。 (主) チーム練習や作戦会議に積極的に参加する。 (主) 線審や得点係などに積極的に取り組む。
	保健学習Ⅲ ・救急救命法 ・二次性徴 ・思春期のからだの清潔 ・性差の認識と尊重 (3)	(思) 救急時の対応を知り、自分ができる役割を考える。 (知) 自分の身体の発育や成長について理解し、周囲の人と接するときの適切な距離感を理解する。 (思) 思春期に気を付けたい身の回りの清潔について理解を深める。 (主) 男女の身体や気持ちの違いを理解し、行動に活かす意識をもつ。
	ダンス ・基本ステップ ・フォークダンス (10)	(知) 基本ステップを、示範を模倣して行う。 (思) フォークダンスの動きを覚え、仲間と合わせて踊る。 (主) 幾つかのステップを選択し、組み合わせて曲に合わせて表現する。
	体づくり運動 ・サーキットトレーニング ・長縄跳び (9)	(主) サーキットトレーニングでは、トレーニング方法やトレーニング部位を理解する。 (思) サーキットトレーニングでは、自分に合った回数を選択し、取り組む。 (主) サーキットトレーニングや長縄跳びに意欲的に取り組む。



学習内容 <保健体育科 2学年>

	月	単元名 (時数)	学習のめあて
前期	4 ・ 5 ・ 6 月	しゅうだんこうどう 集団行動 (2)	(知) 号令と行動様式を理解し、集団で行動する。 (思) 集団行動の主な行動様式を効率よく行う。 (主) 指示を聞き、列の前後左右を把握し、協力して、速やかに整頓する。
		しんたいりょく 新体力テスト (6)	(思) 決められた種目の測定を正しく安全に実施する。 (主) 年齢別の平均値を参考に、自己の体力・運動能力を知り、健全な身体を作るための知識を深め、体力の維持増進の意識を高める。
		りくじょうきょうぎ 陸上競技 I たんきょりそう ・短距離走 ・リレー ・体育大会の練習 (15)	(知) スタートダッシュのポイントや疾走時の腕振りを意識して記録を伸ばす。 (主) 記録の向上を喜び、積極的に複数回の測定に取り組む。 (知) リードしながら加速してスムーズなバトンパスができる。 (思) 走る位置やスピードを調整して安全にバトンパスをする。
	7 ・ 9 月	ほけんがくしゅう 保健学習 I ねっちゅうしやう おうきゆうて あて ・けがや熱中症の応急手当 びょうき ちりやう ・病気の治療 ・ヘルスサポートブック (3)	(知) 身近なけがに対する対処方法を正確に理解する。 (知) 症状に合わせた診療科を理解する。 (主) 自分の居住地域のかかりつけ医を確認し、ヘルスサポートブックにまとめる。
		りくじょうきょうぎ 陸上競技 II じきゅうそう ・持久走 ・フライングディスク (ディスタンス) (12)	(思) 持久走では、ペースを考えて調整しながら、約3kmを走り切る。 (主) 持久走では、記録の向上を意識し、意欲的に走り切ることができる。 (思) 風向きを考えたり、投げる角度を工夫したりして、遠くへ飛ばすことができる。

	月	単元名 (時数)	学習のめあて
後期	10 ・ 11 月	保健学習Ⅱ ・いろいろな感染症とその予防 ・欲求とストレスの対処法 (2)	(知) いろいろな感染症について病名や症状を理解する。 (思) 感染経路を理解し、予防の意識を高める。 (主) 欲求の種類やストレスの原因について理解し、適切な対処方法を身に付ける。
		器械運動 ・跳び箱 ・トランポリン (15)	(知) 跳び箱の開脚跳びや台上前転では、両足で強く踏み切り、手で体を支持してバランス良く安全に着地する。 (知) トランポリンでは跳び技、ひねり技、落ち技を組み合わせた連続技を行う。 (思) 跳び箱では、種目に合わせて、支持する手の位置を前後に変える工夫をすることができる。 (主) 取り組む技を選択し、意欲的に練習したり、発表で達成感を味わったりする。 (主) 器具の準備や片付けでは、安全を意識し、周囲と協力して行う。
		保健学習Ⅲ ・異性との接し方 ・性的関心 ・欲求と自制心 (2)	(知) 性器の仕組みを理解し、思春期における心身の変化を理解する。 (思) 異性との適切な距離や接し方を身に付ける。 (主) 欲求と自制心について理解する。 (知) 性犯罪や性被害について理解する。
	12 ・ 1 ・ 2 ・ 3 月	球技 ・バスケットボール (15)	(知) ボール操作等を正確に行うことができる。 (思) チームメイトや相手の動きを見ながらルールを守ってゲームに参加する。 (思) オフェンスやディフェンスの仕方を工夫する。 (主) ゲームでは、チームで声を掛け合ったり、作戦を伝えたりする。 (主) 個人技術を生かし、積極的にゲームに参加する。
		ダンス ・基本ステップ ・現代的なリズムのダンス (10)	(知) 簡単なリズムの取り方や基本動作を組み合わせて表現する。 (思) 好きなステップを選択し、組み合わせて踊る。 (主) 周囲とリズムを合わせながら楽しんで踊る。
		体づくり運動 ・サーキットトレーニング (10)	(知) 体幹を鍛える筋力トレーニングを理解し、取り組む。 (主) 2人組で協力してトレーニングを行う。
		保健学習Ⅳ ・薬物乱用防止教室 (1)	(知) 薬物乱用による身体や周囲に与える影響を理解する。

学習内容 <保健体育科 3学年>

月	単元名 (時数)	学習のめあて
4 ・ 5 ・ 6 月	しゅうだんこうどう 集団行動	(主) しゅうだん こうどう いしき たか 集団で行動する意識を高める。 (知) ごうれい こうどうようしき りかい 号令と行動様式を理解する。 (思) きびん てきかく こうどう 機敏・的確に行動する。 (2) (思) みづか れつ ぜんごさゆう かくにん せいとん 自ら、列の前後左右を確認し、整頓する。
	しんたいりよく 新体力テスト	(思) き きめられた しゅもく そくてい ただ あんぜん じっし 決められた種目の測定を正しく安全に実施する。 (知) こうもく たいりよく かんけい 理解する。 (知) ねんれいべつ へいきんち さんこう じ こ たいりよく うんどうのうりよく し けんぜん 年齢別の平均値を参考に、自己の体力・運動能力を知り、健全な (6) からだ つく 必要 ひつよう うんどう 身体を作るために必要な運動やトレーニングについて理解を深める。
	りくじょうきょうぎ 陸上競技 I ・たんきょりそう 短距離走 ・リレー ・ハードル 走 ・はし はばと 走り幅跳び ・体育大会の練習	(思) たんきょりそう ちゅうかんそう かくばめん ぎじゅつ 短距離走のスタート、中間走、フィニッシュの各場面における技術 から、きろくの の じぶん あ ぎじゅつ せんたく じっせん 記録を伸ばすために自分に合った技術を選択し実践する。 (知) たんきょりそう うで おお ふ さいご いしき さいご はし 短距離走では、腕を大きく振ることを意識し、最後まで走る。 (知) リレーでは、スムーズに加速してバトンパスを行う。 (思) リレーでは、そうじゆん など くふう しょうはい たの と くりく 走順などを工夫して勝敗を楽しみながら取り組む。 (知) ハードル 走 では、ハードル間を同じ歩数で走る。 (思) ハードル 走 では、自分 自分に合った高さやインターバルを選び、リズム よく走り記録を伸ばす。 (思) はし はばと はや じょそう ちからづよ ふみきり いしき きろくの の 走り幅跳びでは、速い助走と力強い踏切を意識し、記録を伸ば す。 (15)
7 ・ 9 月	ほけんがくしゅう 保健学習 I ・しょうがい みかた かんが 生涯スポーツの見方・考え 方	(知) うんどう ひつようせい かんが りかい 運動の必要性について考え、理解する。 (思) そつぎょうご うんどうかんきょう と く かた かんが 卒業後の運動環境や取り組み方について考える。 (主) こじん りよう 施設 や スポーツクラブについて しらべ る。 (主) うんどう ひつようせい せいかつ むす つ かんが はつひょう 運動の必要性について生活に結び付けて考え発表する。 (主) じたくちか 施設 を しらべ る。 (2)
	きゅうぎ 球技 I ・フライングディスク (アルティメット)	(知) ディスタンスでは、とお な ぎじゅつ たか 遠くへ投げる技術 を高める。 (知) アルティメットでは、うご きながらパスやキャッチを行う技術を身に 付ける。 (知) アルティメットの体面パスでは、からだ しょうめん だ 体の正面にパスを出す。 (思) ディスタンスでは、かぜ む きつよ さを かんが な ほうこう たか 風の向きや強さを考え、投げる方向や高さな どを工夫する。 (思) アルティメットでは、うご きあいて うご き み チームメイトの動きや相手の動きを見ながら てんかい よそく さんか 展開を予測し、ゲームに参加する。 (思) アルティメットの試合では、しあい みかた あいて うご き み だ 味方や相手の動きを見てパスを出す。 (主) きょうりよく こえ か あ れんしゅう や すす チームで協力し声を掛け合いながら、練習やゲームを進める。 (15)

前期

	月	単元名 (時数)	学習のめあて
後期	10月	陸上競技Ⅱ ・持久走	(知) 4km以上の距離を最後まで走りきる走力を身に付ける。 (知) 自分に合ったピッチとストライドで4kmを最後まで走り切る。 (思) 自分の体力を考えてペースや目標タイムを設定し、4km走りきる。 (主) 仲間に励ましの声を掛けたり、記録を向上させたりするために積極的に取り組む。
		保健学習Ⅱ ・妊娠・出産 ・性交・性感染症 ・性情報と性産業への対応	(知) 妊娠・出産の仕組みを理解する。 (知) 性行為が妊娠につながることを理解し、避妊の知識を身に付ける。 (知) 性感染症について理解する。 (思) 性に関する正しい情報を選択する力を身に付ける。 (知) 性犯罪や性被害について理解する。
	11・12月	球技Ⅱ ・ラケット競技	(知) サーブや各種ストロークの基礎技術を用いて、ラリーを続ける。 (知) 簡単なルールを理解し、ダブルスのゲームに取り組む。 (思) 友達と作戦を考え、ダブルスのゲームに参加する。 (主) ラケットの握り方や振り方などの基本練習に積極的に取り組む。 (主) 積極的に準備や片付けを行ったり、ゲームの審判をしたりするなど、主体的に取り組む。 (主) 仲間と協力して、ダブルスのゲームに意欲的に取り組む。
		保健学習Ⅲ ・飲酒、喫煙、薬物の害 ・救急救命法	(知) 薬物乱用による身体や周囲に与える影響を理解する。 (知) 飲酒、喫煙が身体に与える影響を理解する。 (知) 薬の正しい取扱いについて理解する。 (知) 緊急時における適切な対応を身に付ける。
		選択運動	(思) 自分たちで実施種目を選択し、実施する。
通年		ヘルスサポートブック	(主) 健康管理に役立つ「ヘルスサポートブック」を作成する。 (主) 運動に進んで取り組むとともに、友達と協力する。 (主) 準備や後片付けに進んで取り組むとともに、友達と協力する。 (主) 保健学習について関心を持ち、意欲的に学習に取り組む。