

教科	保健体育
目標	<p>体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた主体的・協働的な学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成する。</p>
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"> 自他や社会の課題や豊かなスポーツライフを継続するための課題を発見し、解決に向けて思考し判断する力を身に付ける。 自他の考えたことを目的や状況に応じて他者に伝える力を身に付ける。 	<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
c: 主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> 運動や健康における競争や協働の経験を通して、公正、協力、責任をもち学習に取り組む。 健康・安全を確保し、運動に取り組み、生涯にわたり継続して運動に親しむ態度を身に付ける。 	<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 安全に留意して活動 実技 提出物等

関連する行事等

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

使用教科書

<p>くらしに役立つ 保健体育(東洋館出版社)</p>

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。 (知) 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 たんきょりそう ・短距離走 はし はばと ・走り幅跳び たいいくたいかい れんしゅう ・体育大会の練習 (フライングディスク、団体競技、リレーなど) (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る。 (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。 (主) 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。 (主) 記録の向上を目指し、積極的に練習に取り組む。
	ほけんがくしゅう 保健学習 I せいかつしゅうかんびょう よぼう ・生活習慣病とその予防 じぶん ひつよう けんこうかんり ・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。 (思) 健康は運動や栄養、睡眠などと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) 生活習慣病の予防についての考えや意識を高める。 (主) 健康診断の結果を基にヘルスサポートブックを作成し、管理について理解を深める。	
	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) 自分のポジションや役割を考えたり工夫したりしながら、ゲームに参加する。 (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。 (主) きまりや簡単なルールを守り、友達と協力して楽しくゲームに参加する。	
	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 (アキュラシー) (13)	(知) 2km以上の距離を最後まで走り切る走力を身に付ける。 (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軌動や傾きを知る。 (思) ディスクをまっすぐに投げる技術を身に付けるための、持ち方や構え方を工夫する。 (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。 (主) アキュラシー競技の各係を責任もって行う。	
	6 ・ 7 ・ 9 月		

	月	単元名 (時数)	学習のめあて
後期	10 ・ 11 ・ 12 月	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) 回転する技(前転や開脚前転、後転など)や体を支持する技(倒立や壁倒立、側方倒立回転など)を理解し、正確に行う。 (思) 2つ以上の基本的な技を組み合わせて演技の構成を考える。 (思) チェックシートや動画で演技や活動を振り返り課題を発見する。 (思) 美しい技ができるようポイントを意識して練習する。 (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)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。
	1 ・ 2 ・ 3 月	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)	(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を理解する。 (知) 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。 (思) 救急時の対応を知り、自分ができる役割を考える。 (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高める。
		ダンス ・基本ステップ ・フォークダンス (10)	(知) 示範を模倣して基本ステップを行う。 (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決め、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 たいいくたいかい れんしゅう ・体育大会の練習 (フライングディスク、団体競 技、走り幅跳びなど) (15)	(知) スタートや疾走時の腕振りのポイントを理解して走る。 (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することを理解し、スムーズなバトンパスをする。 (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。
		ほけんがくしゅう 保健学習 I ねっちゅうしゅう おうきゆうてあて ・けがや熱中症の応急手当 びょうき ちりょう ・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。 (思) 診察に必要なものを理解し、診察を受けて帰るまでの流れを考える。 (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。
7 ・ 9 月	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)	(知) 3km以上の距離を最後まで走り切る走力を身に付ける。 (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。 (知) ディスタンスでは、遠くへ投げる技術を高める。 (思) 持ち方を工夫して投げる。 (思) 風向きを考えたり、投げる角度を工夫したりして、より遠くへ投げる。 (主) フライングディスクでは、記録の向上を目指し、練習する。	

	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、予防法について考える。 (思) 欲求の種類やストレスの原因について理解し、適切な対処方法について考える。
		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。 (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。 (主) 跳ぶ高さを決めて意欲的に練習する。
		保健学習Ⅲ ・異性との接し方 ・性的関心 ・欲求と自制心 (2)	(知) 性器の仕組みや思春期における心身の変化を理解する。 (知) 異性との適切な距離や接し方を身に付ける。 (知) 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。
		球技 ・バスケットボール (15) ダンス ・基本ステップ ・現代的なリズムのダンス (10) 体づくり運動 ・サーキットトレーニング (10) 保健学習Ⅳ ・薬物乱用防止教室 (1)	(知) ボール操作等を正確に行う。 (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。 (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。 (知) 曲のリズムを捉えて踊る。 (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。 (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。 (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
前期	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。 (思) みずか 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。 (2)
		しんたいりょく 新体力テスト	(知) こうもく たいりょく かんけい について理解する。 (思) き 決められた しゆもく の測定を正しく あんぜん に実施する。 (主) しゆ ねんれいべつ へいきんち さんこう じ こ たいりょく うんどうのうりょく もと けんぜん 年齢別の平均値を参考に、自己の体力・運動能力を基に、健全 な身体を作るために必要な運動やトレーニングに取り組もうとする。 (6)
		りくじょうきょうぎ 陸上競技 I ・短距離走 ・ハードル走 たいいくたいかい れんしゅう ・体育大会の練習 (フライングディスク、団体競 技、走り幅跳び、リレーな ど)	(知) たんきよりそう うで おお ふ さいご はし 短距離走では、腕を大きく振って、最後まで走る。 (思) たんきよりそう ちゅうかんそう かくばめん ぎじゆつ 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、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) りれいでは、スムーズに加速してバトンパスを行う。 (思) りれいでは、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。 (主) ハードル走では、歩数の安定や早いリズムを目指し、意欲的に練 習する。 (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 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	たいいくりろん 体育理論 ・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 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 について考える。 (思) こじん りよう できるスポーツ施設やスポーツクラブについて調べ て、実生活に結び付けられるように考える。 (思) そつぎょうご うんどうかんきょう とく について考えたり調べたりしたこ とを発表する。 (主) 自宅近くのスポーツ施設について卒業後の利用を想定して細かく 調べる。 (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、遠くへ投げる技術を高める。 (知) アルティメットでは、動きながらパスやキャッチを行う技術を身に 付ける。 (知) アルティメットの対面パスでは、体の正面にパスを出す。 (思) ディスタンスでは、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) アルティメットの試合では、味方や相手の動きを見てパスを出す。 (思) アルティメットでは、チームメイトの動きや相手の動きを見ながら 展開を予測し、ゲームに参加する。 (主) 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)	

月	単元名 (時数)	学習のめあて
後期	10月 りくじょうきょうぎ 陸上競技Ⅱ じきゅうそう ・持久走	(知) いじょう きょり さいご はし き そうりょく み つ ける。 4km以上の距離を最後まで走り切る走力を身に付ける。 (知) じぶん あ さいご はし き 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) じぶん たいりょく かんが もくひょう せつてい はし き 自分の体力を考えてペースや目標タイムを設定し、4km走り切る。 (思) じぶん たいりょく かんが おな はし き きょり せつ 自分の体力を考えて同じペースで走り切ることができる距離を設定する。 (主) なかま はげ こえ か きろく こうじょう せつ 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。
	ほけんがくしゅう 保健学習Ⅰ にんしん しゅつさん ・妊娠・出産 せいこう せいかんせんしゅう ・性交・性感染症 せいじょうほう せいさんぎょう たいおう ・性情報と性産業への対応	(知) にんしん しゅつさん しゅく りかい 妊娠・出産の仕組みを理解する。 (知) せいこうい にんしん りかい ひんにん ちしき み つ ける。 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) せいかんせんしゅう りかい 性感染症について理解する。 (知) せいはんざい せいひが い りかい 性犯罪や性被害について理解する。 (思) せい かん ただ じょうほう せんたく ちから み つ ける。 性に関する正しい情報を選択する力を身に付ける。
	11 ・ 12 ・ 1 ・ 2月 きゅうぎ 球技Ⅱ きゅうぎ ・ラケット競技 ほけんがくしゅう 保健学習Ⅱ いんしゅ きつえん やくぶつ がい ・飲酒、喫煙、薬物の害 きゅうきゅうきゅうめいほう ・救急救命法 せんたくうんどう 選択運動	(知) さーぶ や かくしゅ ストロークの基礎技術を用いて、ラリーを続ける。 (知) かんたん りかい 簡単なルールを理解し、ダブルスのゲームに取り組む。 (思) ともだち さくせん かんが さんか 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) なかま きょうりょく 仲間と協力して、ダブルスのゲームに意欲的に取り組む。 (知) やくぶつらんよう しんたい しゅうい あた えいきょう りかい 薬物乱用による身体や周囲に与える影響を理解する。 (知) いんしゅ きつえん しんたい あた えいきょう りかい 飲酒、喫煙が身体に与える影響を理解する。 (知) くすり ただ とりあつか りかい 薬の正しい取扱いについて理解する。 (知) きんきゅうじ てきせつ たいおう み つ ける。 緊急時における適切な対応を身に付ける。 (思) じぶん じっししゅもく せんたく じっし 自分たちで実施種目を選択し、実施する。
へルスサポートブック	(主) けんこうかんり やくだ さくせい 健康管理に役立つ「ヘルスサポートブック」を作成する。 (主) うんどう すず と きょうりょく 運動に進んで取り組むとともに、友達と協力する。 (主) じゅんび あとかたづ すず と きょうりょく 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) ほけんがくしゅう かんしん いよくてき がくしゅう と く 保健学習について関心を持ち、意欲的に学習に取り組む。	