

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・能力を育成することを目指す。</p>
	<p>(1) 各種の運動の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能等や心身の発育・発達、個人生活及び社会生活に必要な健康・安全に関する事柄などの理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付けるようにする。</p>
	<p>(2) 各種の運動や健康・安全な生活を営むための自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。</p>

将来の生活に向けて授業でつけたい力

<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

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) 「デートDV講座」(3月)</p>

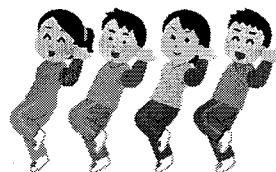
使用教科書

<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)	評価の観点
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にルールを守って安全に実施する。 (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 ・短距離走 ・走り幅跳び ・体育大会の練習 (フライングディスク、リレー、 団体競技など) (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。
前期	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。 (知) 健康は運動や栄養、睡眠などと関わっていることを理解する。 (思) 自分の生活を振り返り、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 ・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をもって行う。
6 ・ 7 ・ 9 月		

月	単元名 (時数)	評価の観点
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) 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。
	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。
1 ・ 2 ・ 3月	ダンス ・基本ステップ ・フォークダンス ・リズムダンス (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) いく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。 (主) タブレット端末を用いて主体的にリズムダンスの練習に取り組む。
	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)	評価の観点
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。
		しんたいりよく 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 ・リレー (15)	(知) 決められた位置でリードを開始し、走りながらバトンパスをする。 (知) リードで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。 (思) 走順を工夫して勝敗を楽しみながら取り組む。 (主) 記録の向上を目指し、積極的に練習に参加する。
	ほけんがくしゅう 保健学習 I ・けがや熱中症の応急手当 ・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、進んでヘルスサポートブックにまとめようとする。	
	きゅうぎ 球技 I ・フットソフトボール りくじょうきょうぎ 陸上競技 II ・持久走 (12)	(知) ボールを取る、投げる、蹴るなどの動作を正確に行う。 (知) ルールを理解し、ゲームに参加する。 (思) 攻撃では、状況に応じて蹴る方向や強さを考えて、ボールを蹴る。 (思) 状況に応じて守備位置を変えたり、ランナーを進めないように考えて送球したりする。 (思) 自分のポジションや役割を考えながら、ゲームに参加する。 (主) ゲームでは、チームで声を掛け合い、積極的に参加する。 (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) ペースを考えて調整しながら、約3kmを走り切る。 (主) 記録の向上を意識し、意欲的に走り切る。	
	7・9月		

	月	単元名 (時数)	評価の観点
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。 (思)トランポリンでは、自分で技の構成を考えて意欲的に発表する。 (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Ⅱ ・バスケットボール (15)	(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。
12 ・ 1 ・ 2 ・ 3 月	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。 (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。	
	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)	評価の観点	
前期	4 ・ 5 ・ 6 月	しゅうだんこうどう 集団行動	(知) 号令と行動様式を理解する。 (思) 列の前後左右を確認し、機敏・的確に行動して整頓する。 (2) (主) 集団で行動する意識を高める。
		しんたいりょく 新体力テスト	(知) テスト項目と体力との関係について理解する。 (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。 (9)
		りくじょうきょうぎ 陸上競技 I ・ハードル走	(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。 (18)
		たいいくりろん 体育理論 ・生涯スポーツの見方・ かんがえかた 考え方	(知) 運動の必要性について考え、理解する。 (思) 卒業後の運動環境や取り組み方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)
7 ・ 9 月	きゅうぎ 球技 I ・フライングディスク (アルティメット)	(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) 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。 (12) (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。	

	月	単元名 (時数)	評価の観点
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切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走り切る。 (思) 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) 仲間と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。(5)
	11月	保健学習Ⅰ ・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) 避妊の知識や性感染症について理解する。 (知) 性犯罪や性被害について理解する。 (思) 性に関する正しい情報を選択する力を身に付ける。 (主) 性に関する正しい情報の大切さに気づき進んで学ぼうとする。(3)
	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、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) 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、ゲームに意欲的に取り組む。(12)
	1月	保健学習Ⅱ ・飲酒、喫煙、薬物の害 ・救急救命法	(知) 飲酒、喫煙、薬物についての正しい知識を理解する。 (思) 飲酒、喫煙、薬物との向き合い方を考えたり他者と話し合ったりする。 (主) 飲酒、喫煙、薬物について正しい情報を進んで学ぼうとする。(4)
	2月	選択運動	(思) 自分たちで種目を選択し、実施する。 (主) 運動に進んで取り組むとともに、友達と協力する。(8)
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。