

教科名	保健体育	週時間数	3時間	学年	1年
使用教科書 副教材等	・教科書 「中学保健体育」学研 ・副教材 「中学体育実技」学研教育みらい 「保健学習ノート」正進社				

教科のねらい	・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の課題を発見し、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をする態度を養う。		
授業の進め方	・集合整列する。 ・出席確認, 健康チェック, 先生から今日の課題を聞く。 ・準備運動をする。(ラジオ体操・体力を高める運動) ・本時の運動を行う。 (自ら進んで取り組み, 考え・工夫しお互い協力して練習や試合, 記録計測をする) ・本時間の反省, 健康チェック, 次回の確認。		
定期考査	出題方針	授業中に説明したことや教科書, 副教材から出題する。	
	範囲 (予定)	1学期中間	
		1学期期末	1学期のまとめ
		2学期中間	
		2学期期末	2学期のまとめ
		学年末	1年間の総まとめ
	知識・技能		・定期テスト ・各種目実技テスト ・小テスト
	思考力・判断力・表現力		・学習カードの内容 ・レポートなどで、単元で学んだことを表現する力 ・保健学習ノート
主体的に学習に取り組む態度		・自ら進んで運動に取り組む姿勢 ・自らの課題を把握し、練習方法を工夫する姿勢 ・保健学習ノート	
学習方法 (先生からの アドバイス等)	・自分の能力を精一杯発揮する。学習方法を工夫し, 粘り強く取り組む。 ・日頃から健康管理に努め, 欠席・見学を少なくする。 ・指示をよく聞いて仲間と協力して活動(準備, 片づけ, 練習など)し, まわりの安全を考えて取り組む。 ・効果的で安全な活動をするため, 基礎的な事柄(服装や身なりを整える, 運動種目の規則を守るなど)に注意し取り組む。		

学期	月	単元	学習内容	学習のポイント
1	4	体づくり運動	・体ほぐし、体力を高める運動、ラジオ体操 ・集団行動 ・新体力テスト	・集団行動を習得し、集団行動の意義や必要性を理解する。 ・準備体操を正しく行い、筋肉や循環器系の発達を理解する。
	5	陸上競技	・短距離走、リレー	・自らの課題克服のために練習方法を工夫したり、仲間と協力したりする。
	6	体育理論	・スポーツの多様性	・運動やスポーツが多様であることについて理解する。
	7	球技	・ネット型	・仲間と協力し、自らの技能を向上させるため粘り強く取り組むことができる。
2	9	器械運動	・マット運動	・自己の能力に適した技に挑戦する。 ・自らの課題にあった場を選び練習に取り組むことができる。
	10	球技	・ベースボール型	・仲間と協力し、自らの技能を向上させるため粘り強く取り組むことができる。
	11	陸上競技	・長距離走	・自己の持久力を高める。
	12	ダンス	・現代的なリズムのダンス	・みんなで踊る楽しさや喜びを味わい、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流ができる。
3		球技	・ネット型	・仲間と協力し、自らの技能を向上させるため粘り強く取り組むことができる。
	1	武道	・剣道	・日本伝統の武道を知り、礼儀作法や相手を尊重する態度を学び、自己の体格や体力に適した技を身につける。
	2	球技	・ネット型	・自らの課題を把握し、課題克服に向け粘り強く学習に取り組むこと。
	3	球技	・ゴール型	・仲間と協力し、自らの技能を向上させるため粘り強く取り組むことができる。
1	5	健康な生活と病気の予防①	・健康の成り立ち	・健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。 ・健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。
	6		・運動と健康	
	7		・食生活と健康 ・休養・睡眠と健康	
2	9	心身の発達と心の健康	・心の発達(1)	・心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。
	10		・心の発達(2)	
	11		・自己形成	
	12		・欲求不満やストレスへの対処	
3	1	心身の発達と心の健康	・体の発育・発達	・心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。
	2		・呼吸器・循環器の発達	
	3		・生殖機能の成熟 ・性とどう向き合うか	