

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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・保健学習ノートへの取り組み 				
学習方法 (先生からの アドバイス等)	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・短距離走、リレー 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツの多様性 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・ネット型 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・ベースボール型 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	ダンス	<ul style="list-style-type: none"> ・現代的なリズムのダンス 	<ul style="list-style-type: none"> ・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
	12	陸上競技 球技	<ul style="list-style-type: none"> ・長距離走 ・ゴール型 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の持久力を高める。 ・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。
3	1	武道	<ul style="list-style-type: none"> ・剣道 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・ネット型 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴール型 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の成り立ち 	<ul style="list-style-type: none"> ・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		<ul style="list-style-type: none"> ・運動と健康 	
	7		<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・心の発達(1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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		<ul style="list-style-type: none"> ・心の発達(2) 	
	11		<ul style="list-style-type: none"> ・自己形成 	
	12		<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・体の発育・発達 	<ul style="list-style-type: none"> ・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		<ul style="list-style-type: none"> ・呼吸器・循環器の発達 	
	3		<ul style="list-style-type: none"> ・生殖機能の成熟 ・性とどう向き合うか 	