

教科名	保健体育	週時間数	3.0	学年	1
使用教科書 及び 副教材等	中学保健体育(学研) 新しい体育実技(東京書籍)				
指導の重点	「学ぶ意欲」				
教科のねらい	保健体育科では「保健体育科では心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育て、体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。」という目標を達成するために、まず、「学ぶ意欲」を高めていきます。そのことで自ら進んで活動し、個人(グループ)の課題(目標)を持って授業に取り組めるようになるを考えます。そして、課題の解決を目指して考え・工夫する資質や能力、健康・体力の向上が期待できるものと考えます。				
授業の進め方	まず、授業を進めるにあたって必要なこと(準備・片付け、初歩的なルールなど)を覚える。そして、基本的なこと(動作や技術、戦術など)を練習する。さらに、指導者や友だちのアドバイスを参考にしながら、自分(たち)の課題(目標)を解決していくために、自ら進んで取り組み、考え・工夫したりしながら協力して練習や試合、記録計測をしていく。				
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学期の範囲		
		2学期中間			
		2学期期末	2学期の範囲		
学年末		3学期の内容を含む全範囲			
学習方法 (アドバイス等)	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の能力を精一杯発揮し、最後まで粘り強く取り組む。 ○日頃から健康管理に努め、欠席・見学をしない。 ○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たり、運動種目の規則を守るなど)に注意し取り組む。 ※体調不良等、特別な理由がある場合は教科担当に連絡する。 ※女子は肩まで伸びていればゴムで束ねる。靴下は、足首が隠れる長さの物を用意する。爪も短く切りそろえておく。 				
評価	観点	評価規準			評価方法
	知識及び理解	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の技能を精一杯発揮している。 ・授業を取り組む中で運動の特性に応じた技能の向上が見られる。 ・個人的技能や集団的技能を記録会や試合などで発揮することができる。 ・正しく正確に準備・整理体操を行ったり、ルール通りに審判や試合を行うことができる。 ・自ら進んで運動し、仲間と協力しながら最後まで粘り強く取り組んでいる。 			授業観察、提出物、定期テスト、実技テストなどから総合的に評価を行う
	思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の特性に応じて、自己やグループの能力に適した運動を考え、工夫している。 ・自己やグループの課題解決を目指し、練習方法やルール、作戦などを考え、工夫している。 ・指示をよく聞き準備・片付けを素早く正確に行い、活動場所や器具の安全を確認するなど事故やケガの予防を考え活動している。 ・準備体操・整理体操など効果を意識してしっかり行っている。 			授業観察、提出物、定期テスト、実技テストなどから総合的に評価を行う
主体に取り組む姿勢	<ul style="list-style-type: none"> ・早く行い、指示を集中して聞くなど、規律をもって授業に取り組んでいる。 ・日頃から健康管理に努めるなど、欠席・見学・忘れ・遅刻をせず、授業に参加している。 ・勝敗や審判の判定、記録の結果などを公正な態度で受け入れている。 			授業観察、提出物、定期テスト、実技テストなどから総合的に評価を行う	
年間授業計画書					
学期	単元	学習内容	時数	学習のポイント	
1	体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐし運動、ストレッチ体操 ・集団行動 ・新体力テスト 	10	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって次の運動を行い、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができる。 	
	陸上競技	<ul style="list-style-type: none"> ・短距離走 ・リレー 	12	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力に適した課題をもって短距離走やリレーを行い、その技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができる。 	

	体育に関する知識	・スポーツの多様性	3	・運動やスポーツの必要性や学び方や関わり方について理解を深めることができる。
	球技	・バスケットボール	10	・チームの課題や自己の能力に適した課題をもって球技を行い、その技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。
	・健康な生活と病気の予防①	・健康の成り立ち ・運動と健康 ・食生活と健康 ・休養・睡眠と健康	4	・健康とはどんなことか、生活習慣と健康との関係について理解する。
2	陸上競技	・走り高跳び ・ハードル走 ・走り幅跳び	8	・自己の能力に適した課題をもって行い、その技能を高めたり、よりよくできるようにする。
	器械運動	・マット運動	8	・自己の能力に適した課題をもって行い、その技能を高め、技がより良くできるようにする。
	武道	・剣道	8	・自己の能力に適した課題をもち、その技能を身につけ相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。
	球技	・ソフトボール	6	・チームの課題や自己の能力に適した課題をもって球技を行い、その技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。
	心身の発達と心の健康	・体の発育・発達 ・呼吸器・循環器の発達 ・生殖機能の成熟 ・性とどう向き合うか	4	・思春期には生殖機能が成熟し、こうした変化に対応した適切な行動が必要なことを理解する。
3	球技	・バレーボール	8	・チームの課題や自己の能力に適した課題をもって球技を行い、その技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。
	陸上競技	・持久走	6	・体づくり運動に対する関心や意欲をもっておこない、記録を高めることができるようにする。
	球技	・サッカー	6	・自己の能力に適した課題を持ち、その技能を身につけ、作戦を生かした攻防を展開しゲームができる。
	心身の発達と心の健康	・心の発達 ・自己形成 ・欲求不満やストレスへの対処	4	・思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされることを理解する。 ・心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、心身の調和を保つことが大切であること。また、欲求やストレスへの対処の仕方に応じて、精神的、身体的に様々な影響が生じることがあることを理解する。