

## 1 保健体育科での学習

中学校で学習する保健体育は、体育分野と保健分野の2つの分野に別れています。

体育分野では（1）体づくり運動（2）器械運動（3）陸上競技（4）水泳（5）球技（6）武道（7）ダンス（8）体育理論を学習します。（学習内容は、学年によって種目選択など若干の違いがあります。）

保健分野では、（1）心身の機能の発達と心の健康（AED 実習を含む）（2）健康と環境（3）傷害の防止（4）健康な生活と疾病の予防を学習します。

### 1 学年到達目標

（1）運動の内容や課題を理解して運動を行うとともに、体力の向上や運動の特性に応じた技能を身につけることができる。【技能】

（2）自ら進んで運動に取り組み、公正、協力、責任などの態度を身につけることができる。【態度】

（3）運動の特性から、自己の課題解決を目指して、運動の仕方を考え、工夫することができる。

【学び方】

### 2 学年到達目標

（1）運動の課題や領域を理解して運動に取り組むとともに、体力の向上や運動の特性に応じた技能を身につけることができる。【技能】

（2）自ら進んで運動に取り組み、公正、協力、責任などの態度を身につけることができる。【態度】

（3）運動の特性に応じた自己やグループの課題解決を目指して運動の仕方を考え工夫することができる。

【学び方】

### 3 学年到達目標

（1）運動の課題や領域を理解して運動に取り組むとともに、体力の向上や運動の特性に応じた技能を身につけることができる。【技能】

（2）自ら進んで運動に取り組み、公正、協力、責任などの態度を身につけることができる。【態度】

（3）運動の特性に応じた自己やグループの課題解決を目指して、アドバイスをしたり運動の仕方を考え、工夫することができる。

【学び方】

## 2 評価について

保健体育科の授業では、次の4観点について評価をしていきます。

（1）運動や健康・安全についての知識・技能・・・定期テスト、授業中の取組態度（ルールと練習方法の理解、ゲームの進め方、基本動作の知識・理解）等で評価します。また、実技テストへの取組（態度・結果・記録）試合での動き等で評価します。

- (2) 運動や健康・安全についての思考・判断・表現・・・学習カードやプリントの記録や内容や、授業中に自分で考え、安全に配慮し、工夫や協力をして活動しているか等で評価します。
- (3) 運動や健康・安全への主体的に学習に取り組む態度・・・授業への取組態度（遅刻・見学・服装・準備・片づけ・活動状況・練習やゲームでの意欲・提出物）等で評価します。

観点 評価資料	【知識・技能】	【思考・判断・表現】	【主体的に学習に取り組む態度】
	・運動の楽しさや喜びを味わうために必要な技能や行い方を身に付けている ・運動や健康安全について理解し、知識を身に付けている	・活動の工夫、健康安全について考え、判断することができる	・自ら進んで運動を実施し、楽しさ、喜びを味わうことができる
授業への参加状況		* 課題への取り組み	* 出席、服装等
学習カード		* 提出、記入内容	* 記入状況
記録・技能（単元）テスト	* 技能（単元）の習得状況		
練習・ゲーム	* 技能の知識、ルール * 技能の習得状況	* アドバイス、話し合い等 声かけ全般	* 準備運動を含む意欲的取り組み * 技能習得に向けた粘り強さ
定期テスト	* 基礎、基本事項	* 記述問題	

【評定】…上記の4観点の評価から、以下のように5段階に評定として表します。（一例）

	【知識・技能】	【思考・判断・表現】	【主体的に学習に取り組む態度】
5	A	A	A
4	A	A	B
3	A	B	B
3	B	B	B
3	B	B	C
2	B	C	C
2	C	C	C
1	C	C	C

#### 第1学年

1学期	学 習 内 容		行 事
4月	体育理論	○ 運動やスポーツの必要性	身体測定 各種健康診断
		○ 運動やスポーツの楽しさ ○ スポーツの意味の広がり	
5月	体づくり運動	○ リラクゼーション（静的な運動）	新体力テスト
		○ 軽い運動から活動的な運動へ	
		○ 集団（数人）で行う運動	

6月		○ 周りの安全や、ペア・仲間との協力のもとにリラックスして行う。 ○ 工夫した運動を、周りの安全や、ペア・仲間との協力のもとにリラックスして行う。	学校総合大会 体育祭  プール開き
	陸上競技	○ 短距離走 ○ リレー	
	ソフトボール	○ 個人技能 ○ ゲーム	
	水 泳  * 期末試験	○ 水慣れ ・ 着衣泳 ・ 水中床運動 ○ 課題別練習 ○ 泳力調査	
7月			
2 学期			
9月	バレーボール	○ 個人技能 ○ 集団技能 ○ ゲーム	体育祭
10月	器械運動	○ 既習技の練習	新人体育大会
	・ マット運動	○ 自己の課題による個々の技の練習	
11月	陸上競技	○ ペース走	
	・ 長距離走		
12月	武道（剣道）	○ 基本動作 ○ 対人的技能	
	ダンス  * 期末試験	○ フォークダンス ○ 現代的なリズムのダンス	
3 学期			
1 月	ハンドボール	○ 個人技能 ○ 集団的技能 ○ ゲーム	スポーツ大会
2 月	サッカー	○ 個人技能 ○ 集団的技能 ○ ゲーム	
3 月	バスケットボール	○ 個人技能 ○ 集団的技能 ○ ゲーム	
	保 健 「健康な生活と疾病の予防①」		

<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康の成り立ちと疾病の発生要因 ・運動と健康</li> <li>・食生活と健康 ・休養・睡眠と健康・調和のとれた生活</li> <li>「心身の機能の発達と心の健康」</li> <li>・体の発育・発達 ・呼吸器・循環器の発育・発達（心肺蘇生法実習）</li> <li>・生殖機能の成熟 ・異性への尊重と性情報への対処 ・心の発達</li> <li>・自己形成と心の健康 ・心と体の関わり</li> <li>・欲求と心の健康・ストレスによる健康への影響 ・ストレスへの対処法</li> </ul>	
--	--

第2学年

1学期	学 習 内 容		行 事
4月	体育理論	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学習規律の確認、集合、挨拶の方法</li> <li>○ 運動の学び方、年間の見通しを持つ</li> <li>○ 傷害の予防運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全</li> </ul>	身体測定  各種健康診断 新体カテスト
5月	体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ リラクゼーション（静的な運動）</li> <li>○ 軽い運動から活動的な運動へ</li> <li>○ 集団（数人）で行う運動</li> <li>○ 用具を使って（ボール・棒・縄）行う運動</li> <li>○ 周りの安全や、ペア・仲間との協力のもとにリラックスして行う。</li> <li>○ 工夫した運動を、周りの安全や、ペア・仲間との協力のもとにリラックスして行う。</li> </ul>	学校総合大会 体育祭
6月	陸上競技	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ リレー</li> <li>○ ハードル走</li> <li>○ 走り幅跳び</li> </ul>	
7月	器械運動 マット運動 水泳  * 期末試験	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 既習技の練習</li> <li>○ 自己の課題による個々の技の練習</li> <li>○ 水慣れ ・ 着衣泳 ・ 水中床運動</li> <li>○ 課題別練習</li> <li>○ チャレンジタイム</li> </ul>	プール開き
2学期			
9月	ソフトテニス 卓球	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 個人技能</li> <li>○ ゲーム</li> </ul>	

10月	陸上競技 ・長距離走	○ ペース走 ○ タイムトライアル	新人体育大会 市駅伝大会
11月	武道（剣道） ダンス	○ 基本動作 ○ 対人的技能 ○ 創作ダンス ○ 現代的なリズムのダンス	
12月			
3学期			
1月	ハンドボール	○ 個人技能 ○ 集団的技能 ○ ゲーム	スポーツ大会
2月	バスケットボール	○ 個人技能 ○ 集団的技能 ○ ゲーム	
3月	サッカー	○ 個人技能 ○ 集団的技能 ○ ゲーム	
	<p>保 健</p> <p>「障害の防止」</p> <p>・ 傷害の発生要因 ・ 交通事故の発生要因 ・ 交通事故の危険予測と回避</p> <p>・ 犯罪被害の防止 ・ 自然災害による危険 ・ 自然災害による傷害の防止</p> <p>・ 応急手当の意義と方法 ・ 心肺蘇生法</p> <p>「健康な生活と疾病の予防②」</p> <p>・ 生活習慣病の起こり方 ・ 生活習慣病の予防 ・ がんの予防</p> <p>・ 喫煙の害と健康 ・ 飲酒の害と健康 ・ 薬物乱用の害と健康</p> <p>・ 薬物乱用の社会的影響 ・ 喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処</p>		

第3学年

1学期	学 習 内 容		行 事
4月	体育理論	○ 学習規律の確認、集合、挨拶の方法	身体測定 各種健康診断
		○ 運動の学び方、年間の見通しを持つ ○ 文化としてのスポーツの意義	
5月	体づくり運動	○ リラクゼーション（静的な運動）	新体力テスト
		○ 軽い運動から活動的な運動へ ○ 集団（数人）で行う運動 ○ 周りの安全や、ペア・仲間との協力のもとにリラックスして行う。	
6月		○ 工夫した運動を、周りの安全や、ペア・仲間との協力のもとにリラックスして行う。	修学旅行 学校総合大会 体育祭

7月	陸上競技	○ リレー ○ハードル ○ 走り高跳び ○ 走り幅跳び	プール開き
	水泳[選択] 器械運動[選択] ・マット運動 ・跳び箱運動 * 期末試験	○ 水慣れ ・着衣泳 ・水中床運動 ○ 課題別練習 ○チャレンジタイム ○泳力調査 ○ 既習技の練習 ○自己の課題による個々の技の練習	
2 学期			
9月	バレーボール[選	○ 個人技能 ○ 集団的技能	新人体育大会  市駅伝大会
10月	卓 球[選択]	○ ゲーム	
11月	陸上競技 ・長距離走	○ ペース走 ○ タイムトライアル	
12月	武道(剣道)[選択] ダンス [選択] * 期末試験	○ 基本動作 ○ 对人的技能 ○ 創作ダンス ○ 現代的なリズムのダンス	
3 学期			
1月	ハンドボール	○ 個人技能 ○ 集団的技能 ○ ゲーム	スポーツ大会
2月	サッカー [選択]	○ 個人技能 ○ 集団的技能 ○ ゲーム	
3月	バスケットボール [選	○ 個人技能 ○ 集団的技能 ○ ゲーム	
	<p>保 健</p> <p>「健康と環境」</p> <p>・環境への適応能力 ・活動に適する環境 ・飲料水の衛生的管理</p> <p>・室内の空気の衛生的管理 ・生活に伴う廃棄物の衛生的管理</p> <p>「健康な生活と疾病の予防③」</p> <p>・感染症の広がり方 ・感染症の予防 ・性感染症の予防 ・エイズの予防</p> <p>・医薬品の利用 ・保健・医療機関の利用 ・健康を守る社会の取組</p> <p>・保健の学習を振り返ろう</p>		