

## 1 教科の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ課題を発見し合理的な解決に向けた学習過程を通して、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実現するための資質・能力を養う。

## 2 学習の到達目標・使用教材・評価方法

学習の到達目標	知識・技能	各運動・スポーツに関連する名称や高まる体力について理解している。各運動・スポーツの効果や学び方、安全な実施について理解している。各運動・スポーツの特性に応じた基本的な技能を身に付けている。
	思考・判断・表現	自己の課題を発見し、合理的な解決に向けた取り組みや目的に応じた運動の組み合わせを工夫して行うことができる。また、それらを他者に伝え互いに解決に向けた工夫をすることができる。
	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ことができるように、公正、協力、責任、共生に対する意欲をもち、健康・安全に留意して学習に積極的に取り組むことができる。
使用教材	新篇 新しい保健体育 中学保健資料ノート1年 その他（配布プリント・ロイロノート）	
評価方法	単元テスト、技能テスト、小テスト、振り返りシート、レポート、授業の様子	

## 3 学習のてびき

学習方法	学校	<p>&lt;授業&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の面白さを味わうことができるように、積極的に参加しよう。</li> <li>・仲間と協力して課題に取り組みましょう。</li> <li>・決まりを守って安全に活動できるようにしましょう。</li> <li>・分かったことや疑問に思ったことなどを積極的に発表しましょう。</li> <li>・配られた資料をまとめましょう。</li> <li>・提出物の期限を守りましょう。</li> </ul> <p>&lt;レポート&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・インターネットや資料を利用して、調べたりまとめたりしましょう。</li> <li>・工夫して見やすくしましょう。</li> </ul> <p>&lt;テスト&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習した内容を教科書・ワーク・配布プリントを使って復習しましょう。</li> </ul> <p>分からないところや疑問点は先生に聞いてください。</p>
	家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習した内容を家で復習しましょう。</li> <li>・動画や画像を見て運動のイメージをつくりましょう。</li> </ul>

#### 4-1 年間計画 【体育分野】

		単元名 【体育分野】	評価の観点
一 学 期	4 月	○体づくり運動 集団行動	○自他の心と体に向き合い体を動かす心地よさや楽しさを味わうことができる。 ○集団行動の基本を学び、集合、整列、列の整頓を速やかに行うことができる。
		○新体カテスト	○新体カテストの実施方法を理解し、正しく測定できる。
	5 月	○陸上競技 ・ハードル走	○リズムカルにハードルを走り越したり、抜き足の膝を折り畳み前に運ぶ動作をすることができる。
		○体育理論	○運動やスポーツが多様な楽しさから生み出されたことを理解することができる。
	6 月	○体育祭に向けた 取り組み	○工夫して競技を行い、クラス全体のことを考え活動に取り組むことができる。
		○陸上競技 ・短距離走 ・リレー	○自らの走りを分析し、強みと弱みを捉え、走能力改善のために工夫することができる。 ○協力してバトンをスムーズに繋ぐことができる。
	7 月	○ベースボール型 球技	○走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防をすることができる。
○水泳		○資料から様々な泳法や、着衣時の泳法について理解することができる。	
二 学 期	9 月	○剣道	○相手の動きの変化に応じて行う構えや体さばき、基本打突をすることができる。伝統的な行動の仕方を大切にすることができる。
	10 月	○マット運動	○基本的な技ができ、その技の完成度を高めることができる。
	11 月	○現代的なリズム ダンス	○リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせることで全身で踊ることができる。
	12 月	○体づくり運動 ○体育理論	○動きを持続するための運動を計画、提案し、体力向上の基礎をつくることができる。 ○「する、みる、支える、知る」といった関りを理解することができる。
三 学 期	1 月	○ネット型球技	○ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。
	2月 3月	○ゴール型球技	○安定したボール操作から空間をめぐる攻防や作戦をたてて、協力して試合を展開することができる。

## 4-2 年間計画 【保健分野】

		単元名 【体育分野】	評価の観点	
1 学 期	4 月	○健康の成り立ちと病 気の発生要因	○健康は主体の要因と環境の要因によって成り立っていることを理解している。	
	5 月	○運動と健康	○健康の保持増進には適度な運動が必要であることを理解している。	
	6 月	○食生活と健康	○健康の保持増進にはバランスのとれた食事と、規則正しい食生活が大切であることを理解している。	
	7 月	○休養・睡眠と健康	○健康の保持増進には質の良い休養や睡眠が必要であることを理解している。	
	7 月	○調和のとれた生活	○運動、食事、休養睡眠をバランスよく保つ大切さを理解することができる。	
	2 学 期	9 月	○体の発育・発達	○心身の発育・発達には器官が急速に発育・発達する時期があり、その時期や程度に個人差があることを理解している。
		10 月	○呼吸器・循環器の発 育・発達	○呼吸器系・循環器系などの機能が発達する時期があり、その時期や程度には個人差があることを理解している。
11 月		○生殖機能の成熟①	○下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンの働きなどによる、思春期の（特に男子の）生殖機能の発達について理解している。	
		○生殖機能の成熟②	○下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンの働きなどによる、思春期の（特に女子の）生殖機能の発達について理解している。	
12 月		○異性の尊重と性情報 への対処	○異性の尊重、性情報への対処など、性に関する適切な態度や行動の選択が必要となることを理解している。	
3 学 期	1 月	○心の発達	○心は精神機能の総体として捉えられ、様々な影響を受けながら、脳の発達とともに発達することを理解している。	
		○自己形成と心の健康	○社会性が発達には様々な影響を受けながら、自己形成とともになされることを理解している。	
	2 月	○心と体の関わり	○自律神経の役割と精神と身体の間関係について理解している。	
		○欲求と欲求不満	○欲求やストレスに対して適切に対処する必要があることを理解している。	
	3 月	○ストレスによる健康 への影響  ○ストレスへの対処の 方法	○ストレスについて知り、ストレスの及ぼす影響を理解している。  ○欲求やストレスに対する自分に合った適切な対処法を見つけることが大切であることを理解している。	