

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	定期テスト、技能テスト、単元テスト、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	<授業> ・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。 ・仲間と協力して課題に取り組みましょう。 ・決まりを守って安全に活動できるようにしましょう。 ・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。 ・配られた資料をまとめましょう。 ・提出物の期限を守りましょう。 <レポート> ・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。 ・工夫して見やすくしましょう。 <テスト> ・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。 分からないところや疑問点は先生に聞いてください。
	家庭	・学習した内容を家で復習しましょう。 ・動画や画像を見て運動のイメージをつくりましょう。

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。
		○新体力テスト	○新体力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	○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。
		○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	○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。
	10 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。
	11 月	○剣道 ○現代的なリズム ダンス	○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。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	○陸上競技 ・長距離走	○自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりできるようになる。
三 学 期	1 月	○ゴール型球技 ○体育理論	○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。 ○「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。
	2月 3月	○体づくり運動	○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。

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。
	8 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。
	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。
2 学 期	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。
	12 月	○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。
	1 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。
	2 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。
	3 月	○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。
3 学 期	4 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。
	5 月	○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。
	6 月	○ストレスによる健康 への影響	○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。
	7 月	○ストレスへの対処の 方法	○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。

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2年 その他（配布プリント・ロイロノート）	
評価方法	定期テスト、技能テスト、単元テスト、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	<授業> ・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。 ・仲間と協力して課題に取り組みましょう。 ・決まりを守って安全に活動できるようにしましょう。 ・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。 ・配られた資料をまとめましょう。 ・提出物の期限を守りましょう。 <レポート> ・インターネットや資料を利用して、調べまとめましょう。 ・工夫して見やすくしましょう。 <テスト> ・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。 分からないところや疑問点は先生に聞いてください。
	家庭	・学習した内容を家で復習しましょう。 ・動画や画像を見て運動のイメージをつくりましょう。

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。
		○新体力テスト	○新体力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 ・走り幅跳び	○スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶことができる。
		○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	○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。
		○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	○跳び箱運動	○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。
	10 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。
	11 月	○剣道 ○現代的なリズム ダンス	○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。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	○陸上競技 ・長距離走	○自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりできるようになる。
三 学 期	1 月	○ゴール型球技 ○体育理論	○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。 ○「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。
	2月 3月	○体づくり運動	○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。

4-2 年間計画 【保健分野】

		単元名 【保健分野】	評価の観点
1 学 期	4 月	○傷害の発生要因	○傷害は人的要因と環境要因が相互に関わっていることを理解している。
	5 月	○交通事故の発生要因	○交通事故による傷害は人的要因や環境要因が関わっていることを理解している。
	6 月	○交通事故の危険予測と回避	○交通事故を回避するための具体的な方法を理解している。
	7 月	○犯罪被害の防止	○人的要因や環境要因から、犯罪被害の危険予測・回避ができる。
		○自然災害による危険	○自然災害による一時災害と二次災害を理解している。
2 学 期	9 月	○自然災害による傷害の防止	○災害時の危険を予測し、どのように備えるべきか理解している。
	10 月	○共に生きる	○地域の人々とのつながりが災害への備えになることを理解している。
	11 月	○応急手当の意義と心肺蘇生	○心肺蘇生法の重要性を理解し、実践できる。
	12 月	○けがの応急手当	○適切な応急手当の方法を理解している。
		○生活習慣病の予防	○生活習慣の乱れは生活習慣病の要因となることを理解している。
3 学 期		○がんの予防	○がんの早期発見、回復、予防について理解することができる。
		○喫煙の害と健康	○喫煙や飲酒は心身に影響を及ぼし、健康を損なうものであることを理解している。
	1 月	○飲酒の害と健康	○薬物乱用は心身に影響を及ぼし、健康を損なうだけでなく、社会的にも大きな影響を与えることを理解している。
	2 月	○薬物乱用の害と健康、社会への影響	○喫煙、飲酒、薬物乱用の背景にある要因について理解することができる。
		○喫煙、飲酒、薬物乱用の要因と適切な対処	
	3 月		

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	1・2年生の学習に加え、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。文化としてのスポーツの意義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、合理的かつ自己の体力に応じた体の動かし方をしている。
	思考・判断・表現	1・2年生の学習に加え、生涯にわたって運動を実践するために、自己や仲間の課題を発見し、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	1・2年生の学習に加え、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、参画、共生に対する意欲をもち、健康・安全を確保して学習に自主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 新保健体育ワーク3年 その他（配布プリント・ロイロノート）	
評価方法	定期テスト、技能テスト、単元テスト、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	<授業> ・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。 ・仲間と協力して課題に取り組みましょう。 ・決まりを守って安全に活動できるようにしましょう。 ・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。 ・配られた資料をまとめましょう。 ・提出物の期限を守りましょう。 <レポート> ・インターネットや資料を利用して、調べまとめましょう。 ・工夫して見やすくしましょう。 <テスト> ・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。 分からないところや疑問点は先生に聞いてください。
	家庭	・学習した内容を家で復習しましょう。 ・動画や画像を見て運動のイメージをつくりましょう。

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。
		○新体力テスト	○新体力テストの実施方法を理解し、正しく測定できる。
	5 月	○陸上競技選択 ・短距離走 ・ハードル走 ・走り幅跳び	○中間走へのつながりを滑らかにして速く走ることができる。 ○スピードを維持した走りからハードルを低く越したり、抜き足の膝を折り畳み前に運ぶ動作をしたりすることができる。 ○スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。
		○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。
		○ネット型球技	○役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した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。
	7 月	○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	○マット運動	○基本的な技を滑らかに安定して行うことができる。 ○条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。
	1 0 月	○ベースボール型 球技	○走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすることができる
	1 1 月	○現代的なリズム のダンス	○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。
	1 2 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	○ゴール型球技	○安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。
	2 ・ 3 月	○球技選択	○各種目の特徴を理解し、仲間とともに安全に取り組むことができる。 ○自己に適した運動を見つけ、楽しみながら運動に親しむことができる。

4－2 年間計画 【保健分野】

		単元名 【保健分野】	評価の観点
1 学 期	4 月	○環境への適応能力	○身体には、環境に対してある程度まで適応能力があることを理解している。
	5 月	○活動に適する環境	○身体の適応能力を超えた環境は健康に影響を及ぼすことがあることを理解している。
		○飲料水の衛生的管理	○飲料水と健康の関わりを理解している。
	6 月	○室内の空気の衛生的管理	○空気と健康の関わりを理解している。
	7 月	○生活に伴う廃棄物の衛生的管理	○環境を汚染しない処理の必要性を理解している。
2 学 期	9 月	○感染症の原因とその広がり方	○感染症は病原体が要因となって発生する。発生源をなくし、感染経路を遮断して、主体の抵抗力を高めることによって予防できることを理解している。
	10 月	○感染症の予防	
	11 月	○性感染症の予防	○性感染症は正しい知識で予防できることを理解している。
	12 月	○エイズの予防	○エイズを予防するためにどのような方法があるのかを理解している。
3 学 期	1 月	○医薬品の利用	○健康の保持増進や疾病の予防のためには、保健・医療機関を有効に利用する手段があることを理解する。医薬品は正しい使い方をすることを理解している。
	2 月	○保健・医療機関の利用	
	3 月	○個人の健康を守る社会の取り組み	○個人の健康を増進するためには社会との関わりが不可欠であることを理解している。