

| 教科名 | 保健体育 | 科目名 | 体育 | 履修学年 | 中学・高校 | 1年 | 全組 | | |
|------------------|---|---|---|--------|--|----|---------|--------|-------|
| 単位数 | 2 | 使用教科書 補助教材等 | ステップアップ 中学体育2024(大修館) | | | | | | |
| 担当者 | 深見 雅子 高木 純 | | | | | | | | |
| 学習目標 | 各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め、体力の向上と健康の増進を図るとともに、公正、協力、責任などの社会的態度を育て、生涯を通じて、自主的・自発的に、そして継続的に行うことができる能力と態度を身につける。また、運動の合理的な実践の仕方を理解させながら、運動のもつ楽しさや喜びを味わわせ、能力・適正、興味・関心などに応じて自らが進んで運動に親しむ態度を育てるとともに、健康・安全に関する理解を通して思考力・判断力を育て、意思決定の能力を育成する。 | | | | | | | | |
| 評価方法 | | | | | | | | | |
| 評価観点 | 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | | 主体的に学習に取り組む姿勢 | | | | |
| 評価規準 | 各運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、伝統的な考え方、各領域に関連して高まる体力、健康・安全の留意点についての具体的な方法及び運動やスポーツの多様性、運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての考え方を理解しているとともに、各領域の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。 | | 運動を豊かに実践するための自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 | | 運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、公正、協力、責任、共生など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もうとしている。 | | | | |
| 各観点の授業内 評価方法等 | 実技テスト、ミニテスト など | | 実技テスト、学習カード、活動の観察 など | | 学習カード、活動の観察 など | | | | |
| 学期末の 各観点比率(%) | 60% | | 20% | | 20% | | | | |
| 授業計画 | | | | | | | | | |
| 学期 | 月 | 学習内容・学習単元・学習到達目標等 | | | | | 時間数 | 評価区分1 | 評価区分2 |
| 1 | 4 | 集団行動・体づくり運動・体力テスト 器械運動 マット運動 ・前方系；前転、開脚前転、伸膝前転、倒立前転 ・後方系；後転、開脚後転、伸膝後転、後転倒立 ・前方倒立回転跳び ・連続技 ・実技試験（連続技） | | | | | 6 11 | 実技テスト等 | |
| | 5 | | | | | | | | |
| | 6 | 水泳 ・水慣れ、呼吸練習 ・背泳ぎ、クロール（25m） | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | |
| 2 | 9 | 水泳 ・実技試験（25mクロール） 陸上競技 | | | | | 2 12 | 実技テスト等 | |
| | 10 | ①中距離走 | | ②ハードル走 | | | | | |
| | 11 | ・走法、ペース配分、インターバルトレーニング、時間走、記録の測定(800m、1000m、1500m) ・スタート、走法、フォーム ・実技試験（50mハードル、フォーム・タイム） | | | | | | | |
| | 12 | 体育祭練習 ・筏（いかだ）流し （・球技（ソフトボール、サッカー、タグラグビー等）の基本知識・技能の理解と修得） | | | | | | | |
| 3 | 1 | 縄跳び ・縄跳びカードを使用する（あや回旋跳び、順2回旋跳びなど） | | | | | 6 5 | 実技テスト等 | |
| | 2 | （・球技（ソフトボール、サッカー、タグラグビー等）の基本知識・技能の理解と修得） | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|------|--|----|---------|-----------------------------|-----------------------|
| 教科名 | 保健体育 | 科目名 | 保健 | 履修学年 | 中学 | 1年 | 全 | 組 | |
| 単位数 | 1 | 使用教科書 補助教材等 | 大修館書店 保体703『最新 中学校 保健体育』 | | | | | | |
| 担当者 | 福嶋 葉子 | | | | | | | | |
| 学習目標 | 個人および社会生活における健康・安全・心身の健康の保持増進について理解するとともに、基本的な技能や自他の課題を発見・改善するための思考・判断力を身に付け、明るく豊かな生活を営むことができる素養を育てることを目標にする。 | | | | | | | | |
| 評価方法 | | | | | | | | | |
| 評価観点 | 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | | 主体的に学習に取り組む姿勢 | | | | |
| 評価規準 | 健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康、傷害の防止、健康と環境について、個人生活を中心として科学的に理解しているとともに、基本的な技能を身に付けている。 | | 健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康、傷害の防止、健康と環境について、個人生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して科学的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。 | | 健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康、傷害の防止、健康と環境について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとしている。 | | | | |
| 各観点の授業内 評価方法等 | 定期考査 ※各学期の評価は体育実技授業と合算の上、保健体育として評価を行う。 | | 定期考査、提出物、その他授業内ワーク | | 授業態度、提出物、その他授業内ワーク | | | | |
| 学期末の 各観点比率(%) | 60% | | 20% | | 20% | | | | |
| 授業計画 | | | | | | | | | |
| 学期 | 月 | 学習内容・学習単元・学習到達目標等 | | | | | 時間 数 | 評 価 区 分 1 | 評 価 区 分 2 |
| 1 | 4 | 保健①調和のとれた生活 1. 健康の成り立ち 2. 運動と健康 3. 食事と健康 4. 休養・睡眠と健康 保健②心身の発達と心の健康 1. 体の発育・発達 2. 呼吸器・循環器の発育・発達 保健②心身の発達と心の健康 3. 生殖にかかわる働き成熟(1) 4. 生殖にかかわる働き成熟(2) 5. 性への関心と行動 6. 知的機能・情意機能の発達 7. 社会性の発達と自立 | | | | | 15 | 1 学期 期 末 考 査 | |
| | 5 | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | |
| 2 | 9 | 8. 自己形成 9. 欲求とその充足 10. 心と体のかかわりとストレス 11. ストレスへの対処のしかた 保健④ けがの防止と応急手当 1. けがの防止と原因 2. 交通事故の実態と原因 3. 交通事故の防止 4. 自然災害によるけがの防止 5. 応急手当の意義と基本 6. 心肺蘇生法の流れ 保健④ けがの防止と応急手当 7. 実習 心肺蘇生法 8. 実習 止血法、包帯法、固定法 | | | | | 15 | 2 学期 期 末 考 査 | |
| | 10 | | | | | | | | |
| | 11 | | | | | | | | |
| | 12 | | | | | | | | |
| 3 | 1 | 保健③生活習慣の健康への影響 1. 生活習慣病 2. 生活習慣病の予防 3. がんとその予防 4. 生活習慣病・がんの早期発見とその回復 5. 喫煙と健康 6. 飲酒と健康 7. 薬物乱用と健康 8. 喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけと対処 | | | | | 5 | 3 学期 期 末 考 査 | |
| | 2 | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | |

| 教科名 | 保健体育 | 科目名 | 体育理論 | 履修学年 | 中学 | 2年 | 全組 | | |
|------------------|---|--|---|------|--|----|---------------|---------------------|-------|
| 単位数 | 1 | 使用教科書 補助教材等 | 大修館書店『保健体育』 | | | | | | |
| 担当者 | 月見 淳美 | | 大修館書店『ステップアップ中学体育』 | | | | | | |
| 学習目標 | 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知識を深めるとともに、社会の変化に伴ってスポーツの重要性がより一層高まっていることを認識する。運動や各競技についての理解を深め、それらを実践に生かすことができるようにする。 | | | | | | | | |
| 評価方法 | | | | | | | | | |
| 評価観点 | 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | | 主体的に学習に取り組む姿勢 | | | | |
| 評価規準 | 健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康、傷害の防止、健康と環境について、個人生活を中心として科学的に理解しているとともに、基本的な技能を身に付けている。 | | 健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康、傷害の防止、健康と環境について、個人生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して科学的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。 | | 健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康、傷害の防止、健康と環境について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとしている。 | | | | |
| 各観点の授業内 評価方法等 | 定期考査 各学期の評価は、実技体育の成績と合わせて教科全体での評価として算出する。 | | 定期考査、ワークシート、実技テスト | | 授業態度、実技テスト | | | | |
| 学期末の 各観点比率(%) | 60% | | 20% | | 20% | | | | |
| 授業計画 | | | | | | | | | |
| 学期 | 月 | 学習内容・学習単元・学習到達目標等 | | | | | 時間数 | 評価区分1 | 評価区分2 |
| 1 | 4 | 1、ケガの防止と応急手当 ・ケガの原因と防止・心肺蘇生法実習・応急手当実習 | | | | | 10 | 1 学期 期末 考査 | |
| | 5 | 2 運動やスポーツの多様性 ・スポーツとの関わり方 | | | | | | | |
| | 6 | ・スポーツのルール・調べ学習 | | | | | | | |
| | 7 | I、リズムダンス(実技) 1 リズムに合わせて身体を動かす 2 基本のステップを身につける 3 自分たちで創作してみる | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | |
| 2 | 9 | 4 グループで発表 | | | | | 10 6(体育祭) | 2 学期 期末 考査 | |
| | 10 | 3、運動やスポーツの効果・学び方・安全 1 運動やスポーツの体と心への効果 | | | | | | | |
| | 11 | 4、文化としてのスポーツ ・国際的なスポーツ大会の意義と役割 ・オリンピック・パラリンピックを学ぼう | | | | | | | |
| | 12 | | | | | | | | |
| 3 | 1 | II,柔道(実技) 礼法 | | | | | 5 6(競歩) | | |
| | 2 | 受け身 投げ技・固め技 実技テスト | | | | | | | |
| | 3 | III,ダンス ソーラン節(実技) 実技テスト | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------|---|--|---|------|--|-----|--------|-------|
| 教科名 | 保健体育 | 科目名 | 体育 | 履修学年 | 中学・高校 | 2年 | 全組 | |
| 単位数 | 2 | 使用教科書 補助教材等 | ステップアップ中学体育（大修館書店） | | | | | |
| 担当者 | 宮本 章吾 松本 萌 | | | | | | | |
| 学習目標 | 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・能力を次のとおり育成することを目指す。 (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全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。 (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。 | | | | | | | |
| 評価方法 | | | | | | | | |
| 評価観点 | 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | | 主体的に学習に取り組む姿勢 | | | |
| 評価規準 | 各運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、伝統的な考え方、各領域に関連して高まる体力、健康・安全の留意点についての具体的な方法及び運動やスポーツの多様性、運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての考え方を理解しているとともに、各領域の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。 | | 運動を豊かに実践するための自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 | | 運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、公正、協力、責任、共生など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もうとしている。 | | | |
| 各観点の授業内 評価方法等 | 実技テスト | | 実技テスト、学習カード、活動の観察 | | 学習カード、授業態度 | | | |
| 学期末の 各観点比率(%) | 60% | | 20% | | 20% | | | |
| 授業計画 | | | | | | | | |
| 学期 | 月 | 学習内容・学習単元・学習到達目標等 | | | | 時間数 | 評価区分1 | 評価区分2 |
| 1 | 4 | 体づくり運動 体力テスト 陸上競技 | | | | 22 | 実技テスト等 | |
| | 5 | <ul style="list-style-type: none"> ・短距離走 ・ハードル走 ①50m走、80m走 ②80mハードル ③リレー | | | | | | |
| | 6 | <ul style="list-style-type: none"> ・長距離走 ・走り幅跳び ①800m走、1000m走 ②3分間走、5分間走、7分間走 ③走り幅跳び | | | | | | |
| | 7 | 水泳 ①水慣れ、クロール ②背泳ぎ、平泳ぎ | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | |
| 2 | 9 | 水泳 ③背泳ぎ、平泳ぎのテスト（フォーム・タイム） 体育祭練習 | | | | 23 | 実技テスト等 | |
| | 10 | <ul style="list-style-type: none"> ・台風の日 ・各種目 | | | | | | |
| | 11 | 球技 <ul style="list-style-type: none"> ・バレーボール ①基本動作・ルール of 解説 ②アンダー・オーバーハンドパス ③アタック ④ゲーム ⑤実技試験 | | | | | | |
| | 12 | <ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ①ルールの解説 ②パス・ドリブルの練習 ③シュートの練習 ④ゲーム ⑤実技試験 | | | | | | |
| 3 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> ・ソフトボール ①ルールの解説 ②捕球・送球の練習 ③バッティングの練習 ④実技試験 | | | | 9 | 実技テスト等 | |
| | 2 | <ul style="list-style-type: none"> ・サッカー ①基本動作・ルールの解説 ②ドリブル・パス・シュート ③簡易ゲーム ④戦術の理解 | | | | | | |
| | 3 | <ul style="list-style-type: none"> (捕球・送球・バッティング) ⑤ゲーム ⑥実技試験 ※ゲームは行わない。 | | | | | | |

| 教科名 | 保健体育 | 科目名 | 体育 | 履修学年 | 中学 | 3年 | 全組 | | |
|------------------|---|---|---|---|----|----|-----|--------|-------|
| 単位数 | 3単位 | 使用教科書 補助教材等 | 大修館書店『ステップアップ 中学体育』 | | | | | | |
| 担当者 | 齊藤 周 福嶋葉子 松本 萌 月見淳美 | | | | | | | | |
| 学習目標 | 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・能力を次のとおり育成することを目指す。 (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全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。 (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。 | | | | | | | | |
| 評価方法 | | | | | | | | | |
| 評価観点 | 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む姿勢 | | | | | | |
| 評価規準 | 選択した運動の技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法及び文化としてのスポーツの意義についての考え方を理解しているとともに、選択した領域の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。 | 生涯にわたって運動を豊かに実践するための自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 | 運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、公正、協力、責任、参画、共生など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もうとしている。 | | | | | | |
| 各観点の授業内 評価方法等 | 実技テスト | 学習カード、活動の観察 | 学習カード、授業態度 | | | | | | |
| 学期末の 各観点比率(%) | 60% | 20% | 20% | | | | | | |
| 授業計画 | | | | | | | | | |
| 学期 | 月 | 学習内容・学習単元・学習到達目標等 | | | | | 時間数 | 評価区分1 | 評価区分2 |
| 1 | 4 | ★体づくり運動(体力テスト) | | | | | 15 | 実技テスト等 | |
| | 5 | ★ソフトボール キャッチボール バッティング・守備練習 | ★バスケットボール シュート・パス・ドリブル チーム作り | ★テニス ラケットの使い方 ボール慣れ サーブ ボレー ストローク ラリーを楽しむ | | | | | |
| | 6 | 試合 | 試合 | | | | | | |
| | 7 | ★水泳(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ) ※中・長距離泳 | | | | | | | |
| | 8 | 夏休み | | | | | | | |
| 2 | 9 | ★水泳(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ) ※中・長距離泳 | | ★ダンス(ソーラン節) ソーラン節振り入れ 創作 | | | 15 | 実技テスト等 | |
| | 10 | ★バレーボール ボール慣れや様々なパス | ★サッカー パス・ドリブル・シュート | | | | | | |
| | 11 | ★バレーボール サーブ スパイク、レシーブ | ★サッカー チーム作り パスゲーム・シュートゲーム | ★フットサル ボール慣れ パス・ドリブル・シュート ディフェンス練習 | | | | | |
| | 12 | 試合 | 試合 | | | | | | |
| 3 | 1 | ★長距離走・縄跳び 目標設定 | | ★卓球 ラケット・ボールの扱い方 ストローク | | | 5 | 実技テスト等 | |
| | 2 | 800m 1000m 1500m | 中1時の 縄跳びカード に再挑戦 | サービス ラリーゲーム 試合 | | | | | |
| | 3 | 順位掲示 | | | | | | | |