

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2026(大修館) 学習カード					
担当者	余語 哲匡 松本 萌							
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 (跳び箱)				6 11	実技テスト等	
	5	・前方系：前転、開脚前転、伸膝前転、倒立前転など ・後方系：後転、開脚後転、伸膝後転、後転倒立など ・倒立：倒立回転系：補助倒立、側方倒立回転、前方倒立回転跳びなど						
	6	・連続技 ・実技試験（連続技発表）						
	7	水泳 ・水慣れ、呼吸練習 ・クロール（25m）						
	8							
2	9	水泳 ・実技試験（25mクロールタイム計測）				2	実技テスト等	
	10	陸上競技 ①リレー ・バトンパス(オーバーハンドパス、アンダーハンドパス) ・トラックの走り方(テイクオーバーゾーン、セパレートコース) ②ハードル走 ・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）				8		
	11	体育祭練習 ・筏（いかだ）流し ・中縄8の字跳び				5		
	12	縄跳び ・基本跳躍（順跳び、交差跳び、側回旋跳び、順2回旋跳びなど） 球技大会練習 ・ドッジボール				4 2		
3	1	縄跳び ・応用跳躍と連続技（あや回旋跳び、交差2回旋跳びなど）				4	実技テスト等	
	2	球技 ・ソフトボール、サッカーなどの基本知識・技能の理解と修得				2		
	3							

教科名	保健体育	科目名	保健	履修学年	中学 高校	1年	組	
単位数	1	使用教科書 補助教材等	大修館書店 保体050-72 「最新中学校保健体育」					
担当者	内村 理紗子							
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健康な生活と病気の予防① 1. 健康の成り立ち 2. 運動と健康				10	1 学期 期末 考査	
	5	3. 食事と健康 4. 休養・睡眠と健康						
	6	保健③健康な生活と病気の予防② 1. 生活習慣病 2. 生活習慣病の予防						
	7	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						
2	9	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				11	2 学期 期末 考査	
	10	3. 生殖機能の成熟(1) 4. 生殖機能の成熟(2) 5. 性への関心と性情報への対処						
	11	保健③健康な生活と病気の予防② 5. 喫煙と健康						
	12	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						
3	1	保健④けがの防止と応急手当 5. 応急手当の意義と基本				6	学 年 末 考 査	
	2	6. 心肺蘇生法の流れ 7. 実習 心肺蘇生法						
	3	8. 実習 止血法、包帯法、固定法						