

学習目標（「身につけたい力」）
 ・心と体を一体として捉え、運動や健康・安全について主体的、対話的で深い学びを通じて、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育て、健康の保持増進の実践力を育成して体力の向上を図り、自ら明るく豊かな生活を営む態度を身に付ける。

学年	第1学年	第2学年	第3学年
時数	年間105時間	年間105時間	年間105時間
1 学 期	<p>○新体力テスト</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の体力・運動能力の現状を確かめるためにテストを実施し、各種目の測定方法や調べる内容を学習する。 <p>○体づくり運動</p> <ul style="list-style-type: none"> 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を向上させ、目的に適した運動を身に付け、組み合わせ方について学習する。 <p>○集団行動</p> <ul style="list-style-type: none"> 横隊や整列の仕方、列の増減など、集団で行動するやり方を学習する。 <p>○陸上競技</p> <ul style="list-style-type: none"> 短距離走、リレーを中心にスタートのやり方やバトンの受け渡し方、走り幅跳びを学習する。 <p>○保健1 健康な生活と疾病の予防</p> <ol style="list-style-type: none"> 健康の成り立ち 運動と健康 食生活と健康 休養、睡眠と健康 調和のとれた生活について学習する。 <p>○水泳</p> <ul style="list-style-type: none"> 水泳の基礎・基本となる技能を学習し、クロール・平泳ぎで長い距離を泳げることを目標に学習する。 	<p>○新体力テスト</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の体力・運動能力の現状を確かめるためにテストを実施し、各種目の測定方法や調べる内容を学習する。 <p>○体づくり運動</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康や安全に気を配るとともに、運動の意義と行い方、計画の立て方を理解し、自己の体力や課題に応じた運動の取り組み方を学習する。 <p>○集団行動</p> <ul style="list-style-type: none"> 横隊や整列の仕方、列の増減など、新しい集団で行動するやり方を学習する。 <p>○ダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> 現代的なリズムのダンスでリズムカルにまた力強く体を動かすことを学習する。 <p>○陸上競技</p> <ul style="list-style-type: none"> 短距離走、リレー、走り高跳びを中心にスタートやバトンの効率的な受け渡し方、跳躍方法を学習する。 <p>○保健3、障害の防止</p> <ol style="list-style-type: none"> 障害、交通事故の発生要因とその防止 犯罪被害の防止 自然災害に備えて 応急手当、心肺蘇生法について学習する。 	<p>○新体力テスト</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の体力・運動能力の現状を確かめるためにテストを実施し、各種目の測定方法や調べる内容を学習する。 <p>○体づくり運動</p> <ul style="list-style-type: none"> 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進と体力の向上を図り、目的に適した運動方法について学習する。 <p>○集団行動</p> <ul style="list-style-type: none"> 横隊や整列の仕方、列の増減など、新しい集団で行動するやり方を学習する。 <p>○ダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> 現代的なリズムのダンスでリズムカルにまた力強く体を動かすことを学習する。 <p>○陸上競技</p> <ul style="list-style-type: none"> 短距離走、リレーを中心にスタートのやり方やバトンの効率的な受け渡し方、ハードル走を学習する。 <p>○球技（ネット型）</p> <ul style="list-style-type: none"> バレーボール 攻撃を重視し、役割に応じたボール操作と連携した動きで空いた場所をめぐる攻防方法について学習する。

	<p>○球技（ベースボール型）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ソフトボール ・捕球の仕方や投げ方を学習し、基本技能の習得とキックベースを中心にルールを学習する。 	<p>○水泳</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種泳法(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ中心)の技能を高め、個人メドレーができることを目標に学習する。 <p>○球技（ベースボール型）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ソフトボール ・捕球の仕方や投げ方、ルールを学習し、基本技能の習得とルールに則ってゲームが進めるように学習する。 	<p>○保健5、健康と環境</p> <ol style="list-style-type: none"> ①環境への適応 ②活動に適する環境 ③飲料水の衛生的管理 ④室内の空気の衛生的管理 ⑤生活に伴う廃棄物について学習する。
2 学 期	<p>○球技（ベースボール型）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ソフトボール ・捕球の仕方や投げ方を学習し、基本技能の習得とキックベースを中心にルールを学習する。 <p>○ダンス (現代的なリズムダンス)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動やイメージ課題を手がかりにし、動きについて学習する。 <p>○球技（ネット型）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バレーボール ・基本技能を習得しラリーを続けることを目標に基本的なゲームの流れを学習する。 <p>○器械運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マット運動・回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行える方法を学習する。 <p>○保健2、心身の機能の発達と心の健康</p> <ol style="list-style-type: none"> ⑥体の発育、発達 ⑦呼吸循環器の発育発達 ⑧生殖機能の成熟 ⑨異性の尊重と性情報の対処 ⑩心の発達 ⑪自己形成 ⑫心と体の関わり ⑬欲求とストレスについて学習する。 	<p>○球技（ベースボール型）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ソフトボール ・捕球の仕方や投げ方、ルールを学習し、基本技能の習得とルールに則ってゲームが進めるように学習する。 <p>○球技（ネット型）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バトミントン ・相手のコートの開いているスペースにシャトルを打ち込み、攻防する方法を学習する。 <ul style="list-style-type: none"> ・バレーボール ・基本技能を生かしラリーを続け、ボールの操作と定位置に戻る動きで空いた場所を攻める方法を学習する。 <p>○器械運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱運動・回転系や跳躍系の技を動きが途切れることなく行い、組み合わせる方法を学習する。 <p>○保健4、健康な生活と疾病の予防</p> <ol style="list-style-type: none"> ⑤生活習慣病とその予防 ⑥ガンの予防 ⑦喫煙、飲酒、薬物の害と健康について学習する。 	<p>○水泳</p> <ul style="list-style-type: none"> ・得意種目の強化を図り、バタフライにも挑戦し、学習して総合的な（4泳法）水泳能力の向上を図る。 <p>○球技（ゴール型）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アルティメット ・スピリットオブザゲームを重視し、仲間と連携して空間に走り込み、マークをかわして攻防を展開する方法を学習する。 <ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ・攻撃を中心に、仲間と連携して空間に走り込み、マークをかわし、ゴール下で攻防を展開する方法を学習する。 <p>○保健6、健康な生活と疾病の予防</p> <ol style="list-style-type: none"> ①感染症とその予防 ②エイズ ③医薬品の有効利用 ④保健・医療機関の利用 ⑤健康を守る取り組みについて学習する。

3 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ○武道 <ul style="list-style-type: none"> ・柔道 ・伝統的な行動の仕方（礼法、克己心など）を学習します。 ・基本動作を学習し、投げ技と安全な身の対処方法を学習する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○武道 <ul style="list-style-type: none"> ・柔道 ・伝統的な行動の仕方（礼法、克己心など）を学習します。 ・基本動作を学習し、投げ技と安全な身の対処方法を学習する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○体育理論 <ul style="list-style-type: none"> ・現代生活におけるスポーツの文化的意義、国際的なスポーツ大会などが果たす文化的な役割、人々を結び付けるスポーツの文化的な働きを学習する。
	<ul style="list-style-type: none"> ○陸上競技 <ul style="list-style-type: none"> ・長距離走 ・長い時間走り続けるための呼吸法や走り方を学習する。 ○球技（ゴール型） <ul style="list-style-type: none"> ・サッカー ・ボール操作と空間に走り込む動きによってゴール前での攻防を展開する方法を学習する。 ・バスケットボール ・基本技能の習得を目指し、ルールに則ってゲームが行えるように学習する。 ○体育理論 <ul style="list-style-type: none"> ・運動やスポーツの必要性和楽しさ、多様な関わり方、学び方を学習する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○陸上競技 <ul style="list-style-type: none"> ・長距離走 ・長い時間走り続けるための呼吸法や走り方を学習する。 ○球技（ゴール型） <ul style="list-style-type: none"> ・ハンドボール ・基本技能の習得を目指し、ルールに則ってゲームが行えるように学習する。 ・バスケットボール ・基本技能の習得及びボール操作と空間に走り込む動きによってゴール前での攻防を展開する方法を学習する。 ○体育理論 <ul style="list-style-type: none"> ・運動やスポーツが心身に及ぼす効果や社会性の発達に及ぼす効果など、安全な運動方法を学習する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○球技（ネット型） <ul style="list-style-type: none"> ・バドミントン ・ルールに則ってゲームを行い攻防する方法を学習する。 ・卓球 ・ルールに則ってゲームを行い攻防する方法を学習する。 ○保健 <ul style="list-style-type: none"> ・3年間の保健学習の振り返り

評価の観点と評価内容の予定

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
主な評価方法とその内容	<ul style="list-style-type: none"> ○定期考査 ○学習カード等の記入内容 ○授業での発言等 ○新体力テスト ○授業内での各種運動技能 ○各種目の記録 ○実技テスト 	<ul style="list-style-type: none"> ○授業観察 ○提出物（学習カードやノート） ○定期考査 ○自己評価 ○練習の工夫 	<ul style="list-style-type: none"> ○授業観察（授業への取組み） ○準備片づけ（忘れ物含む） ○練習の工夫 ○発言・発表 ○出欠席、見学状況 ○実技テスト ○定期考査 ○提出物（学習カードやノート）