

教科目標		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運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。				
月	単元・題材名	時数	学習内容	学習のねらい	評価項目	道徳との関連
4	体づくり運動 体力テスト	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>体ほぐしの運動</li> <li>ストレッチング</li> <li>体力を高める運動</li> <li>柔軟性や筋力の向上を図る運動</li> <li>体力テスト</li> <li>安全面に関する知識の習得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体力づくり運動の目的と効果、基本的な行い方を知る。</li> <li>自分や仲間の体の状態に気づき、体を動かす楽しさを味わいながら、体ほぐしの運動や体力を高める運動を工夫できるようにする。</li> <li>体力を正しく分析し、自分の体力にあった体力づくりができるようにする。</li> </ul>	観察 実技テスト 提出物 定期テスト 小テスト	生活習慣 1-(1)
5	陸上競技 短距離走 走り高跳び 走り幅跳び	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>短距離走</li> <li>50m走、スタート、ピッチとストライド</li> <li>走り高跳び</li> <li>助走、踏切、空間動作</li> <li>走り幅跳び</li> <li>助走、踏切、空中動作、着地</li> <li>競技上のルールやマナー、安全面に関する知識の習得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>記録の向上や競争の楽しさ、喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身につけることができるようにする。</li> <li>技術の名称や行い方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</li> <li>ルールやマナーを守り、健康や安全に気を配ることができるようにする。</li> </ul>		
6			<ul style="list-style-type: none"> <li>クロール</li> <li>キック、腕の動作、呼吸法</li> <li>平泳ぎ</li> <li>キック、腕の動作、呼吸法</li> <li>安全面に関する知識の習得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>泳法を身につけ、効率的に泳ぐことができるようにする。</li> <li>身につけた泳法を生かし、続けて長く泳ぐことや速く泳ぐことができるようにする。</li> <li>分担した役割を果たし、ルールやプールでのマナーに留意して取り組むことができるようにする。</li> </ul>		
7	水泳	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的な技能の習得</li> <li>パスとレシーブ サービス スパイク</li> <li>発展的な技能の習得</li> <li>3段攻撃など</li> <li>ゲーム</li> <li>競技場のルールやマナー、安全面に関する知識の習得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを受ける際の基本的な構え方やとらえ方、とらえる位置への移動の仕方を理解し、確実に操作できるようにする。</li> <li>ラリーを続けることを重視し、積極的にボールに向かうことができるようにする。</li> <li>チームで話し合い、相手にボールを返した後のプレーヤーの位置や、ねらう場所を考え、ゲームを展開できるようにする。</li> <li>フェアプレーなどルールやマナーを守り、健康や安全に気を配ることができるようにする。</li> </ul>		公正公平 4-(3) 強い意志 1-(2) 集団生活 4-(4)
9	球技 バレーボール	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>現代的なリズムのダンス</li> <li>ロックやヒップホップなどリズムに合わせて踊る</li> <li>創作ダンス</li> <li>テーマの設定 動きの工夫・表現 作品にまとめる</li> <li>発表し鑑賞して相互に交流をする</li> <li>安全面に関する知識の習得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>感じを込めて踊ったり、みんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りができるようにする。</li> <li>ダンスの学習に積極的に取り組み、仲間のよさを認め合うことができるようにする。</li> <li>多様なテーマから表現したいイメージをとらえ、動きに変化をつけて表現をしたり、ひとまとまりのある表現ができるようにする。</li> <li>ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方などを理解し、課題に応じた取り組み方を工夫できるようにする。</li> </ul>	観察 実技テスト 提出物 定期テスト 小テスト	伝統の継承 4-(9)
10	ダンス	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>1500m走（250mトラックを6周）</li> <li>自分に合ったフォーム、ペースの習得</li> <li>予定ラップ、予定通過時間の分析</li> <li>安全面に関する知識の習得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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争したりできるようにする。</li> <li>ルールやマナーを守り、健康や安全に気を配ることができるようにする。</li> </ul>		強い意志 1-(2)
11	陸上競技 長距離走	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的な技能の習得</li> <li>パス、トラップ</li> <li>ドリブル、シュート</li> <li>発展的な技能の習得</li> <li>コンビネーションプレーなど</li> <li>ゲーム</li> <li>競技場のルールやマナー、安全面に関する知識の習得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを効率よく操作したり、シュートやパス、ドリブルが確実にできるようにする。</li> <li>目的にあった技を使って得点することができるようにする。</li> <li>基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させて、作戦に応じた技能でゲームを展開できるようにする。</li> <li>フェアプレーなどルールやマナーを守り、健康や安全に気を配ることができるようにする。</li> </ul>		公正公平 4-(3) 強い意志 1-(2) 集団生活 4-(4)
12	球技 サッカー	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本動作 素振り 体さばき（足さばき）</li> <li>基本打突（面打ち 小手打ち 胴打ち）</li> <li>防具の身に付け方 ・約束練習・簡易試合</li> <li>剣道の歴史や礼法</li> <li>安全面に関する知識の習得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>既習技を確実に身につけることができるようにする。</li> <li>既習技を用いて、自由練習や簡易試合で攻防を展開できるようにする。</li> <li>礼に代表される伝統的な行い方や考え方を理解し、実践できるようにする。</li> <li>健康や安全に気を配るとともに、ルールやマナーを守って取り組</li> </ul>		伝統の継承 4-(9) 礼儀 2-(1)
1	武道 剣道	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>心身の機能の発達と心の健康について</li> <li>身体の機能の発達</li> <li>生殖にかかわる機能の成熟</li> <li>精神機能の発達と自己形成</li> <li>欲求やストレスへの対処と心の健康</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動やスポーツが多様であることについて理解し、説明できるようにする。</li> <li>学習内容を自分自身の生活の中で振り返ることができるようにする。</li> <li>学習内容や資料を自分なりに整理し、まとめることができるようにする。</li> <li>学習した内容を自分のこととして捉えようとする。</li> </ul>	観察 提出物 定期テスト 小テスト	異性理解 2-(4) 個性の尊重 2-(5) 生命尊重 3-(1)
2	武道 剣道	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動やスポーツの多様性について</li> <li>運動やスポーツの必要性和楽しさ</li> <li>運動やスポーツへの多様ななかかわり方</li> <li>運動やスポーツの学び方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動やスポーツが多様であることについて理解し、説明できるようにする。</li> <li>学習内容を自分自身の生活の中で振り返ることができるようにする。</li> <li>学習内容や資料を自分なりに整理し、まとめることができるようにする。</li> <li>学習した内容を自分のこととして捉えようとする。</li> </ul>		
3	体育理論	3				

合計授業時数 105

保健分野	時数	学習内容	学習のねらい	評価項目	道徳との関連
心身の発達と心の健康	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>心身の機能の発達と心の健康について</li> <li>身体の機能の発達</li> <li>生殖にかかわる機能の成熟</li> <li>精神機能の発達と自己形成</li> <li>欲求やストレスへの対処と心の健康</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心身の発達と心の健康について理解し、説明できるようにする。</li> <li>自分の考えや、意見をきちんと発言できるようにする。</li> <li>学習内容を自分自身の生活の中で振り返ることができるようにする。</li> <li>学習内容や資料を自分なりに整理し、まとめることができるようにする。</li> <li>学習した内容を自分のこととして捉えようとする。</li> </ul>	観察 提出物 定期テスト 小テスト	異性理解 2-(4) 個性の尊重 2-(5) 生命尊重 3-(1)
体育理論	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動やスポーツの多様性について</li> <li>運動やスポーツの必要性和楽しさ</li> <li>運動やスポーツへの多様ななかかわり方</li> <li>運動やスポーツの学び方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動やスポーツが多様であることについて理解し、説明できるようにする。</li> <li>学習内容を自分自身の生活の中で振り返ることができるようにする。</li> <li>学習内容や資料を自分なりに整理し、まとめることができるようにする。</li> <li>学習した内容を自分のこととして捉えようとする。</li> </ul>		

学習のアドバイス

- 授業の始めに配布した「保健体育の授業の受け方」のプリントをよく読み、ルールやマナーを守ってけがや事故のないよう授業に望みましょう。
- 授業に取り組むときは忘れ物をせず、時間に余裕を持って行動しましょう。また、授業では先生の指示や話をよく聞き、分からないことは積極的に質問しましょう。
- 体育の授業は仲間との活動が中心となります。アドバイスし合ったり、評価し合うなど、互いのスキルを高めあいましょう。