

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"> 体ほぐしの運動 ストレッチング 体力を高める運動 柔軟性や筋力の向上を図る運動 体力テスト 安全面に関する知識の習得 	<ul style="list-style-type: none"> 体力づくり運動の目的と効果、基本的な行い方を知る。 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。 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。 	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	器械運動 マット運動 跳び箱運動	15	<ul style="list-style-type: none"> マット運動 <ul style="list-style-type: none"> 基本的な技能の習得 開脚前転、開脚後転、側転、頭倒立など 発展的な技能の習得 伸膝後転、飛び込み前転、倒立前転、前方倒立回転とびなど 跳び箱運動 <ul style="list-style-type: none"> 基本的な技能の習得 切り返し系（開脚跳びなど） 回転系（台上前転、頭はね跳びなど） 発展的な技能の習得 切り返し系（かかえこみ跳びなど） 回転系（前方倒立回転跳びなど） 跳び箱の特性を知る 安全面に関する知識の習得 	<ul style="list-style-type: none"> 技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。 マット運動で学んだ技を組み合わせ、一連の動きとして演技ができるようにする。 技のできばえを互いに助言し評価し合うことができるようにする。 授業ノートやカードを活用して自分の課題を明確にしたり、評価できるようにする。 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むことができるようにする。 		強い意志 1－(2)
7	水泳	10	<ul style="list-style-type: none"> クロール キック、腕の動作、呼吸法 平泳ぎ キック、腕の動作、呼吸法 スタートおよびターンの習得 安全面に関する知識の習得 	<ul style="list-style-type: none"> 泳法を身につけ、効率的に泳ぐことができるようにする。 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。 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。 		生命尊重 3－(1)
9	球技 ソフトボール	15	<ul style="list-style-type: none"> 基本的な技能の習得 投球（野手の送球・投手の投球） 捕球とフットワーク（キャッチング・ゴロやフライの捕球） 打撃 走塁 試合 競技場のルールやマナー、安全面に関する知識の習得 	<ul style="list-style-type: none"> 基本的な構え方や、ボールのとらえ方を理解し、ボールを打ち返したり、投げたりすることができるようにする。 攻撃を重視して、易しい投球を打ち返したり、定位置で守ったりする攻防を展開できるようにする。 仲間と連携して、自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や練習を工夫できるようにする。 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。 		公正公平 4－(3) 強い意志 1－(2) 集団生活 4－(4)
10	ダンス	10	<ul style="list-style-type: none"> 現代的なリズムのダンス ロックやヒップホップなどリズムに合わせて踊る 創作ダンス テーマの設定 動きの工夫・表現 作品にまとめる 発表し鑑賞して相互に交流をする 安全面に関する知識の習得 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 多様なテーマから表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。 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 	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)
12	陸上競技 長距離走	10	<ul style="list-style-type: none"> 1500m走（250mトラックを6周） 自分に合ったフォーム、ペースの習得 予定ラップ、予定通過時間の分析 安全面に関する知識の習得 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 		強い意志 1－(2)
1	球技 サッカー	8	<ul style="list-style-type: none"> 基本的な技能の習得 パス、トラップ ドリブル、シュート 発展的な技能の習得 コンビネーションプレーなど ゲーム 競技場のルールやマナー、安全面に関する知識の習得 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 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。 		公正公平 4－(3) 強い意志 1－(2) 集団生活 4－(4)
2	球技 バスケットボール	10	<ul style="list-style-type: none"> 基本的な技能の習得 パス、キャッチ ドリブル シュート（セットシュート、レイアップシュートなど） ゲーム（3on3など） 競技場のルールやマナー、安全面に関する知識の習得 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 		
3						

合計授業時数 105

保健分野	学習内容	学習のねらい	評価項目	道徳との関連
健康と環境 傷害の防止	<ul style="list-style-type: none"> 健康と環境について 身体の状態に対する適応能力・至適範囲 飲料水や空気の衛生的管理 生活に伴う廃棄物の衛生的管理 傷害の防止について 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因 交通事故や自然災害などによる傷害の防止 応急手当 	<ul style="list-style-type: none"> 健康と環境や傷害の防止について理解し、説明できるようにする。 自分の考えや、意見をきちんと発言できるようにする。 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。 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。 学習した内容を自分のこととして捉えようとする。 	観察 提出物 定期テスト 小テスト	自然の愛護 3－(2) 生命尊重 3－(1)
体育理論	<ul style="list-style-type: none"> 運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全について 運動やスポーツが心身に及ぼす効果 運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果 安全な運動やスポーツの行い方 	<ul style="list-style-type: none"> 運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全について理解し、説明できるようにする。 自分の考えや、意見をきちんと発言できるようにする。 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。 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。 学習した内容を自分のこととして捉えようとする。 		

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。