

学年	教科	使用教科書・副教材	週に何時間?
1年	保健体育	保健:最新中学校保健体育 体育:ステップアップ中学体育 (大修館書店)	3

**目指す姿** 生涯にわたって、心も体もより健康に過ごすことができるように考え、豊かなスポーツライフを実現できるように行動する生徒

知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
<b>【例えばこんな力!】</b> ・それぞれの運動の特性に応じた技能や生活における健康・安全について理解し、基本的な技能を身につける →自分にあった運動って、○○だよな～!	<b>【例えばこんな力!】</b> ・運動や健康についての自分や仲間の課題を発見し、解決に向けて考え、判断しながら、仲間へ伝える力 →心も体も健康でいられるためには今は○○が必要だよ!	<b>【例えばこんな力!】</b> ・生涯ずっと心も体も健康で過ごし、明るく豊かな生活を送ることができる力 →大人になっても健康でいられるためには・・・?

身に付けたい力

学習内容

4月		5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
A 体づくり運動	C 陸上競技	A 体づくり運動	D 水泳	保健	E 球技 (ゴール型・ネット型)		E 球技 (ベースボール型)	保健	C 陸上競技	H 体育理論	B 器械運動	C 陸上競技	F 武道
	短距離走 リレー	新体力テスト	平泳ぎ	心身の発達と心の健康	サッカー	バレー	ソフトボール	調和のとれた生活	長距離走	運動やスポーツの多様性	マット運動 跳び箱運動	走り幅跳び	剣道
調和のとれた体力の高め方を知ろう。	競争の楽しさや喜び、基本的な動きを身につけよう。	自分の体力課題を知り、課題解決に向けて取り組もう。	手と足の動き、呼吸のバランスをとりながら速く泳ぐ。	年齢に伴って、体の各器官が発達すること、課題を解決するための、思考力、判断力、表現力を身につけよう。	ゴール型→ボール操作と空間に走り込む動きで、攻防を楽しむ。 ネット型→ボールや用具の操作と、空いた場所をめぐる攻防を楽しむ。		基本的なバット操作と走塁での攻撃、守備などによって攻防を楽しむ。	調和のとれた生活を送るための方法を考えよう。	一定のペースで設定された距離を走れるようになる。	運動やスポーツの多様性を理解し、関わり方について考えよう。	運動の特性や、技の名称を理解し、技ができる楽しさや喜びを味わおう。	助走スピードを生かした跳躍ができるようになる。	技ができる楽しさを味わい、武道の特性や成り立ちを理解しよう。

【日常や他教科との関連】

<b>生活の中で(する)</b> 実際にスポーツを行う 	<b>生活の中で(みる)</b> 様々なスポーツ・運動をみる 	<b>生活の中で(支える)</b> する人やみる人をボランティア等で支える 	<b>生活の中で(知る)</b> インターネットや友達などから情報収集 	<b>他教科との関連</b> 健康の維持向上やコミュニケーション能力を高める 
---	--	---	---	--