

令和5年度 保健体育科

教科	保健体育	科目	保健体育	単位数	3	年次/コース	中学1年生/SS(男子)
使用教科書	最新中学校保健体育						
副教材など	最新中学校保健体育ノート 1年・ステップアップ中学体育 2023						

1:学習の到達目標

●科目について 中学1年生の保健体育の授業では、様々な運動を通して、個人生活の身体的健康や安全について理解することが大切です。授業を通して運動の楽しさを体験するとともに、自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てます。 ●コンピテンシーについて 運動に親しむ中で運動することの意義を理解し、よりよく動けるような技能を身に付ける。また、他者と関わることを通して、他者の考えを聴き、自身の考えを修正してそれを伝えたり、表現する中でコミュニケーション能力を培う。
--

2: 学習方法について

●授業中において 積極的に授業に参加して運動に興味・関心をもって取り組むこと。また、どの種目に関しても安全面に留意して運動に取り組むこと。時には、タブレットを使用し、自身の授業への振り返りや必要な情報の収集、課題の発見を行います。 ●家庭学習において 普段からの生活から「みる」「支える」「知る」「調べる」の4つのスポーツへの関わり方を意識し、実践を心がけてください。
--

3:学習評価（評価基準と評価方法）

観点	①：知識・技能	②：思考・判断・表現	③：主体的に学習に取り組む態度
観 点 の 趣 旨	運動の合理的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに実践するための理論について理解しているとともに運動の特性に応じた、基本的な技能を身に付けている。 体育分野では、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。保健分野では、健康な生活と疾病の予防について理解している。	自己や仲間の課題について、思考し判断したことを、言葉や文章及び動作などで表したり、仲間や教師などに理由を添えて伝えたりすることができる。 体育分野において、運動を豊かに実践するための自己の課題を発見し、運動の取り組み方や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ることができる。 保健分野では、健康な生活と疾病の予防について課題を発見し、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こと。	それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、その楽しさや喜びを味わおうとする自主的・公正に取り組む、お互いに協力する、自己の責任を果たす、参加する、一人一人の違いを大切にしようとしている。 体育分野においては、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲をもち、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。保健分野では、健康な生活と疾病の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。
評 価 方 法	単元テスト 実技テスト 学習カード プレゼンテーション リフレクションシート など	単元テスト 実技テスト 学習カード プレゼンテーション リフレクションシート など	実技テスト 学習カード プレゼンテーション リフレクションシート など

上に示す観点・評価方法に基づいて、各観点で評価し、学期末に当該学期の観点別学習状況の評価(①、②、③の3段階)及び評定(1～5の5段階)にまとめます。また、学年末に年度を通しての観点別学習状況の評価(①、②、③の3段階)及び評定(1～5の5段階)にまとめます。

4:学習の活動

学 期	単 元 名	学習内容	主な評価の 観点			単元（題材）の評価規準	評価方法
			①	②	③		
	体 つ く り 運 動	・オリエンテーション ・集団行動 ・体づくり運動 ・ラジオ体操 ・新体力テスト	○	○	○	①:自他の心と体に向き合って心と体をほぐし,体 を動かす楽しさや心地よさを味わい,進んで運動に取り組む気持ちを高めたり,体の柔らかさ,巧みな動き,力強い動き,動きを持続する能力を高めたりするといった意義があることを理解している。 ②:自己の課題を発見し,合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに,自己や仲間の考えたことを他者に伝えたり,記述したりしている。 ③:体づくり運動に積極的に取り組むとともに,仲間の学習を援助しようとする,一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする,話合いに参加しようとする,ことなどや,健康・安全に気を配ることができている。	実技テスト 学習カード プレゼン リフレクシ ョン 等
1 学 期	球 技 【 ゴ ー ル 型 】	・フットサル	○	○	○	①:種目の特性や成り立ち,技術の名称や行い方,その運動に関連して高まる体力などについて理解している。ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防ができる。勝敗を競う楽しさや喜びを味わい,種目の特性や成り立ち,技術の名称や行い方,種目に関連して高まる体力などを理解するとともに,基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開ができる。 ②:攻防などの自己の課題を発見し,合理的な解決に 向けて運動の取り組み方を工夫するとともに,自己 や仲間の考えたことを他者に伝えたり,記述したりしている。 ③:種目に積極的に取り組むとともに,フェアなプレイを守ったり,作戦などについての話合いに参加しようとしている。また, 一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとしたり,仲間の学習を援助しようとする,ことなどや,健康・安全に気を配ろうとしている。	

1 学 期	陸上競技	・走り高跳び	○	○	○	①:陸上競技の特性や成り立ち,技術の名称や行い方,その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 走り高跳びでは,リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことができる。 ②:動きなどの自己の課題を発見し,合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに,自己の考えたことを他者に伝えたり,記述したりしている。 ③:陸上競技に積極的に取り組むとともに,勝敗などを認め,ルールやマナーを守ろうとすること,分担した役割を果たそうとすること,一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをして,健康・安全に気を配ったりしている。	実技テスト 学習カード プレゼン リフレクション 等
	保健	【保健①】調和のとれた生活 1:健康の成り立ち 2:運動と健康 3:食事と健康 4:休養・睡眠と健康	○	○	○	①:健康は,主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また,疾病は主体の要因と環境の要因が関わり合っ て発生することを理解している。健康の保持増進には,年齢,生活環境等に応じた運動,食事,休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解している。生活習慣病などは運動不足,食事の量や質の偏り,休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また,生活習慣病の多くは,適切な運動,食事,休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できることを理解している。喫煙,飲酒,薬物乱用などの行為は,心身に様々な影響を与え,健康を損なう原因となること。また,これらの行為には,個人の心理状態や人間関係,社会環境が影響することから,それぞれの要因に適切に対処する必要があることを理解している。 ②:心身の機能の発達と心の健康について,課題を発見し,その解決に向けて思考し判断しているとともに,それらを表現している。 ③:心身の機能の発達と心の健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。	単元テスト プレゼン リフレクション 等

2 学 期	球技【ゴール型】	・バスケットボール	○	○	○	①:種目の特性や成り立ち,技術の名称や行い方,その運動に関連して高まる体力などについて理解している。ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防ができる。勝敗を競う楽しさや喜びを味わい,種目の特性や成り立ち,技術の名称や行い方,種目に関連して高まる体力などを理解するとともに,基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開ができる。 ②:攻防などの自己の課題を発見し,合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに,自己や仲間の考えたことを他者に伝えたり,記述したりしている。 ③:種目に積極的に取り組むとともに,フェアなプレイを守ったり,作戦などについての話合いに参加しようとしている。また,一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとしたり,仲間の学習を援助しようとするなどや,健康・安全に気を配ろうとしている。	実技テスト 学習カード プレゼン リフレクション 等
	球技【ベースボール型】	・ソフトボール	○	○	○	①:種目の特性や成り立ち,技術の名称や行い方,その運動に関連して高まる体力などについて理解している。また,基本的なバット操作と走塁での攻撃,ボール操作と定位置での守備などによって攻防をすることができる。勝敗を競う楽しさや喜びを味わい,種目の特性や成り立ち,技術の名称や行い方,種目に関連して高まる体力などを理解するとともに,基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開ができる。 ②:攻防などの自己の課題を発見し,合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに,自己や仲間の考えたことを他者に伝えたり,記述したりしている。 ③:種目に積極的に取り組むとともに,フェアなプレイを守ったり,作戦などについての話合いに参加しようとしている。また,一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとしたり,仲間の学習を援助しようとするなどや,健康・安全に気を配ろうとしている。	実技テスト 学習カード プレゼン リフレクション 等

2 学 期	保 健	【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 3:生殖にかかわる働きの成熟(1) 4:生殖にかかわる働きの成熟(2) 5:性への関心と行動 6:知的機能・情意機能の発達 7:社会性の発達と自立 8:自己形成 9:欲求とその充足 10:心と体のかかわりとストレス 11:ストレスへの対処のしかた 12:リラクセーションの方法	○	○	○	①:身体には,多くの器官が発育し,それに伴い,様々な機能が発達する時期があること。また,発育・発達の時期やその程度には,個人差があることを理解している。思春期には,内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること。また,成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となることを理解している。知的機能,情意機能,社会性などの精神機能は,生活経験などの影響を受けて発達すること。また,思春期においては,自己の認識が深まり,自己形成がなされることを理解している。精神と身体は,相互に影響を与え,関わっていること。欲求やストレスは,心身に影響を与えることがあること。また,心の健康を保つには,欲求やストレスに適切に対処する必要があることを理解しているとともに,それらに対処する技能を身に付けている。 ②:心身の機能の発達と心の健康について,課題を発見し,その解決に向けて思考し判断しているとともに,それらを表現している。 ③:心身の機能の発達と心の健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。	単元テスト プレゼン リフレクシ ョン等
	体 育 理 論	【体育理論①】 1:運動やスポーツの必要性和楽しさ 2:運動やスポーツへのかかわり方 3:運動やスポーツの多様な楽しみ方	○	○	○	①:運動やスポーツは,体を動かしたり健康を維持したりするなどの必要性及び競い合うことや課題を達成することなどの楽しさから生みだされ 発展してきたこと。運動やスポーツには,行うこと,見ること,支えること及び知ることなどの多様な関わり方があること。世代や機会に応じて,生涯にわたって運動やスポーツを楽しむためには,自己に適した多様な楽しみ方を見付けたり,工夫したりすることが大切であることを理解している。 ②:運動やスポーツが多様であることについて,自己の課題を発見し,よりよい解決に向けて思考し判断するとともに,他者に伝えたり,記述したりできる。 ③: 運動やスポーツが多様であることについての学習に積極的に取り組むこと。	単元テスト プレゼン リフレクシ ョン等

3 学 期	陸上競技	・長距離走	○	○	○	①:陸上競技の特性や成り立ち,技術の名称や行い方,その運動に関連して高まる体力などについて理解している。長距離走では,ペースを守って走ることができる。 ②:動きなどの自己の課題を発見し,合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに,自己の考えたことを他者に伝えたり,記述したりしている。 ③:陸上競技に積極的に取り組むとともに,勝敗などを認め,ルールやマナーを守ろうとすること,分担した役割を果たそうとすること,一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをして,健康・安全に気を配ったりしている。	実技テスト 学習カード プレゼン リフレクシ ョン等
	武道	・剣道	○	○	○	①:伝統的な考え方,技の名称や見取り稽古の仕方,体力の高め方などについて理解している。剣道の基本動作や基本となる技を行うことができる。 ②:攻防などの自己や仲間の課題を発見し,合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに,自己の考えたことを他者に伝えたり,記述したりしている。 ③: 武道に自主的に取り組むとともに,相手を尊重し,伝統的な行動の仕方を大切にしようとする,自己の責任を果たそうとすること,一人一人の 違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどをして,健康・安全を確保したりしている。	実技テスト 学習カード プレゼン リフレクシ ョン等
	球技【ベースボール型】	・ソフトボール	○	○	○	①:種目の特性や成り立ち,技術の名称や行い方,その運動に関連して高まる体力などについて理解している。また,基本的なバット操作と走塁での攻撃,ボール操作と定位置での守備などによって攻防をすることができる。勝敗を競う楽しさや喜びを味わい,種目の特性や成り立ち,技術の名称や行い方,種目に関連して高まる体力などを理解するとともに,基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開ができる。 ②:攻防などの自己の課題を発見し,合理的な解決に 向けて運動の取り組み方を工夫するとともに,自己 や仲間の考えたことを他者に伝えたり,記述したりしている。 ③:種目に積極的に取り組むとともに,フェアなプレ イを守ったり,作戦などについての話合いに参加しようとしている。また, 一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとしたり,仲間の学習を援助しようとするなどや,健康・安全に気を配ろうとしている。	実技テスト 学習カード プレゼン リフレクシ ョン 等