

豊かなスポーツライフの基礎を培う保健体育科の指導

保健体育科の目標

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

体育分野の目標

- (1) 各種の運動の合理的な実践を通して、課題を解決するなどにより運動の楽しさや喜びを味わうとともに運動技能を高めることができるようにし、生活を明るく健全にする態度を育てる。
- (2) 各種の運動を適切に行うことによって、自己の体の変化に気付き体の調子を整えるとともに、体力の向上を図り、たくましい心身を育てる。
- (3) 運動における競争や協同の経験を通して、公正な態度や、進んで規則を守り互いに協力して責任を果たすなどの態度を育てる。また、健康・安全に留意して運動をすることができる態度を育てる

保健分野の目標

個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて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る。

1 改訂の趣旨

(1) 改訂の基本方針

心と体を一体としてとらえる

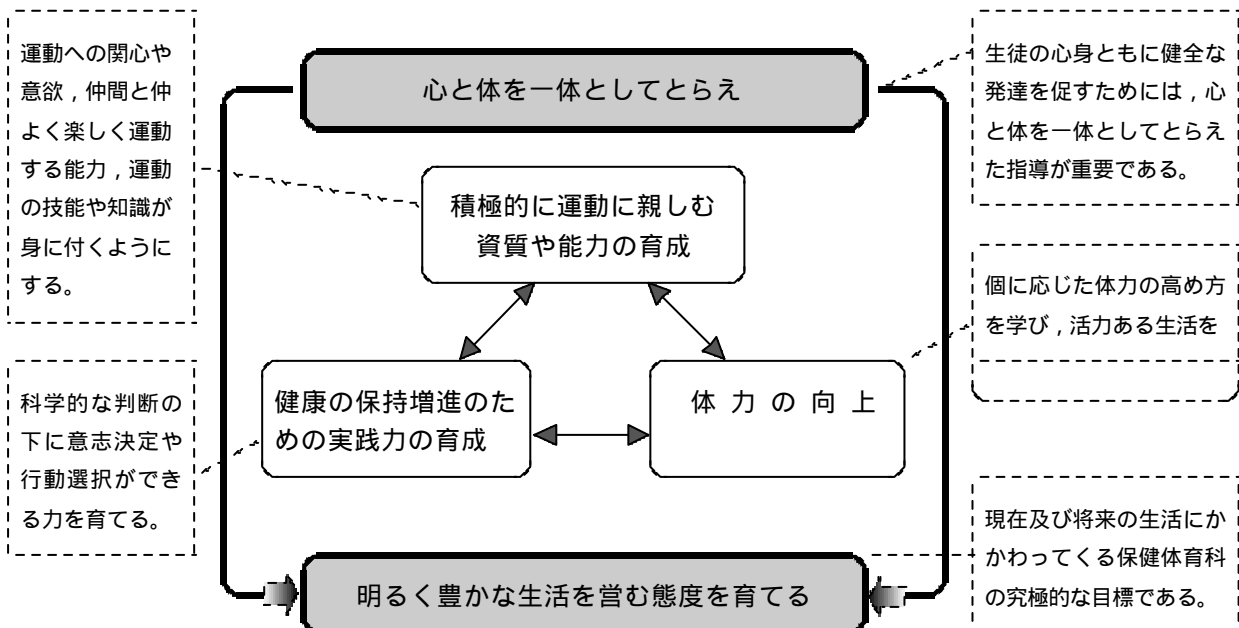
明るく豊かで活力のある生活を営む態度の育成を目指し、生涯にわたる豊かなスポーツライフ及び健康の保持増進の基礎を培う観点に立って内容の改善を図る。その際、心と体を一体としてとらえて健全な成長を促すことが重要であるという考え方に立ち、体育と保健をより一層関連させて指導できるようにする。

2 改訂の要点

(1) 目標の改善の要点

三つの具体的な目標の関連の重視

保健体育科の目標は、心と体を一体としてとらえることを重視し、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現及び自らの健康を適切に管理し改善していくための資質や能力を培うことを目指している。特に、「積極的に運動に親しむ資質や能力の育成」、「健康の保持増進のための実践力の育成」及び「体力の向上」の三つの具体的な目標が相互に密接に関連して、保健体育科の究極的な目標である「明るく豊かな生活を営む態度を育てる」ことを目指している。



(2) 内容の改善の要点

個に応じた指導の
充実

生徒の発達の特性を考慮して、運動を一層選択して履修できるようにするなど個に応じた指導の充実を図り、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにする。

心と体の一体化と
体力の向上

心と体を一体としてとらえ、自分の体に気付き、体の調子を整えることができるようにするとともに、体力の向上の内容を重点化することによって自ら進んで体力を高めることができるようにする。

健康なライフスタ
イルの確立

自己の課題やチームの課題の解決を目指して、練習の仕方や試合の仕方を考えたり工夫したりできるようにする。

生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を培い、実践力を育成するために、健康の大切さを認識し健康なライフスタイルを確立する観点から内容の改善を図る。

(3) 指導計画作成と内容の取扱いの改善の要点

【 体育分野 】

運動の取り上げ方
の弾力化

運動の領域構成は、「体づくり運動」(従前は「体操」)「器械運動」「陸上競技」「水泳」「球技」「武道」「ダンス」「体育に関する知識」の8領域としている。生徒がゆとりをもって自己の能力に適した課題の解決等を目指した学習を行うことができるよう運動を選択して履修するなど運動の取り上げ方を弾力化している。

運動の学び方の重
視

すべての運動領域に「技能の内容」、「態度の内容」及び「学び方の内容」を位置付け、中でも、自ら学び自ら考える力を育成するために、運動の学び方を重視している。

【 保健分野 】

心の健康と現代的
課題

主として個人生活における健康・安全に関する事項に重点をおいて、「心身の機能の発達と心の健康」、「健康と環境」、「傷害の防止」及び「健康な生活と疾病の予防」の4つの内容で構成している。

体の発育・発達や性に関する内容については、小学校及び高等学校の内容との関連や生徒の発達段階を踏まえて重点化するとともに、心の健康については、思春期における自分らしさの形成やストレスへの対処について触れる。

3 指導計画の作成と内容の取扱い

(1) 指導計画作成上の配慮事項

3年間を見通した
調和ある指導計画

体育分野及び保健分野に配当する授業時数は、3年間を通して適切に配当し、体育分野は222単位時間程度、保健分野は48単位時間程度とする。

継続的または集中
的な設定

体育分野の内容の「A体づくり運動」から「H体育に関する知識」までの領域の授業時数は、その内容の習熟を図ることができるよう考慮して配当する。

保健分野の授業時数は、各学年において効果的な学習が行われるよう、適切な時期にある程度まとまった時間を配当すること。

(2) 学校における体育・健康に関する指導

教育活動全体を通
じた指導

学校においては、特別活動、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意する。

体力の測定については計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用すること。

(3) 各領域及び内容の取扱い(別表)

体づくり運動	体力を高める運動では、主として動きを持続することに重点を置きつつ、調和のとれた体力を高めていくような学習を工夫することが必要である。
器械運動	器械運動では、同じ技を繰り返したり、条件を変えて行ったり、個人や集団で技を組み合わせて発表したりして技能を高めていくような学習を工夫することが必要である。
陸上競技	陸上競技では、各種目のねらいを明確にし、そのねらいにあった課題を設定したり、個々の生徒の技能や体育施設・器具等の安全性を考慮した学習を工夫することが必要である。
球技	球技では、攻防の作戦を立てる際には、自己やチームの能力を生かすことができるように個人的技能や集団の技能の活用法を考えるなど、集団の中で個が生かされるような学習を工夫する必要がある。
武道	武道に対する伝統的な考え方を理解させ、それに基づく行動の仕方を身につけることができるような学習を工夫する必要がある。
ダンス	ダンスを指導する上で、現代的なリズムのダンスにおいては、リズムに乗ってリズムの取り方や動きを工夫するとともに、まとまりのある動きを工夫して仲間とともにリズムの楽しさを分かち合うことができるような学習を工夫する必要がある。
体育に関する知識	「体ほぐし」については、日常生活におけるストレスの増大、体力の低下、運動するものとそうでない者の二極化などの傾向を踏まえ、生涯にわたり積極的に運動に親しんでいく一つの基盤として、その意義を理解できるような学習を工夫する必要がある。
保健分野	保健分野の指導では、健康・安全に関する現代的な課題に対応する実践力の育成が重要である。 喫煙・飲酒、薬物乱用等に関する学習は、各学校の実態に応じた指導計画を工夫する必要がある。
水泳	本市においてはプールの施設が各学校にはなく、水泳の指導は水の事故の防止という観点から保健分野の内容と併せて指導することとする。
スキー等	自然とのかかわりの深いスキー等の指導は、地域や学校の実態に応じて積極的に行うことに留意する。特に、冬季間の体力づくりという観点から、各学校に配備されている歩くスキーの有効な活用を図ることとする。
集団行動	集団行動の様式(集合、整とん、列の増減、方向転換等)は、A～Gまでの各領域で適切に行うが、生徒及び学校の実態に応じて学校の教育活動全体において指導するよう配慮する。

4 学習指導上の留意事項

(1) 運動の取り上げ方の弾力化

実感を伴うゆとりをもった学習

生徒がゆとりをもって自己の能力に適した課題の解決等を目指した学習を行うことができるよう、運動の取り上げ方を弾力化する。

体育分野と保健分野との密接な関連をもたせた指導について検討する。

(「水泳」と「傷害の防止」、実習を伴った効果的な指導等)

地域の人材を活用した指導について検討する。

(「武道」、「ダンス」、「スキー・スケート」等)

(2) 選択制授業における学習過程の工夫

領域内選択から中規模の領域選択へ

生徒一人一人の多様な運動やスポーツへの欲求に対応して、運動の楽しさや喜び(特性)をより深く味わわせるとともに、自分の能力・適性、興味・関心等に応じて主体的に運動の行い方や楽しみ方を工夫していく能力を育成するためには、選択制の授業を積極的に進めることが重要である。したがって、『領域内選択』から『中規模な領域選択』への発展に考慮する必要がある。

(3) 運動の学び方の重視

学び方の内容の明確化

各運動領域における内容は、運動種目等に関する『技能の内容』社会的態度や健康・安全に関する『態度の内容』運動の特性に応じた学習の進め方に関する『学び方の内容』で構成されている。生徒が運動の楽しさや喜びを味わうためには、自己の能力に適した課題を解決していく活動、すなわち運動の学び方や課題の持たせ方について、段階的に工夫することが重要である。

(4) 仲間との豊かなかかわりの重視

体ほぐしの運動や教材づくりの工夫

運動は、一般に仲間と共に行う場合が多いが、特に、個の違いを生かし、その異なった個が互にかかわりながら仲間と運動する楽しさや意味を学習していくことが重要である。例えば、仲間との交流がねらいの一つである「体ほぐしの運動」を積極的に取り入れたり、従来の個人的な運動としての意味合いが強い「器械運動」や「武道」などにおいても、仲間と豊かにかかわることのできるよう教材づくりを工夫することが必要である。

(5) 保健学習における指導方法の工夫

保健学習改善のポイント

生徒が自ら課題を解決し、学力を身に付けていくような学習過程を工夫する。一人一人の知識、経験、学習能力や意欲、興味・関心など、個に応じた指導を工夫する。

授業観や指導観の転換

生徒の興味や関心を学習に生かしたり、教材を工夫するなど学習意欲を喚起する工夫をする。

じっくり考え進んで試みるなど主体的な活動の機会や場面を多く取り入れる。

多様な指導方法を工夫し、深い理解に導くようにする。

学習の過程や結果を生徒が自己評価できるように工夫する。

5 選択教科としての「保健体育」

(1) 選択体育のねらい

多様な学習活動の展開の充実

選択教科としての「保健体育」は従前第2学年及び第3学年において設けることができるとしていたことを改め、各学年において設けることができることとする。また、選択教科としての「保健体育」においては、生徒の特性等に応じ多様な学習活動が展開できるよう、各種の運動の学習及び体育に関する知識、健康・安全に関する事項についての課題学習などの学習活動を、各学校において適切に工夫して取り扱うものとする。

(2) 内容及び学習活動

課題学習

補充的な学習

発展的な学習

地域人材の活用

選択体育の具体的なねらいや内容については、生徒の能力・適性、興味・関心等に応じて選択して履修できるよう、実技と関連を図った調べる、話し合う、確かめる学習や課題学習等、生徒の習熟の程度等に応じた多様な学習活動が展開できるよう工夫する必要がある。

学習活動例（課題学習、補充的な学習、発展的な学習）

・教科体育では十分に取組めない課題を、技術的により高い能力の集団で取り組ませる。

・教科体育の授業では、理解や技術の習得が不十分な生徒にも取り組みやすい課題を与える選択授業

・「インディアカ」「グランドゴルフ」「ソフトバレーボール」「パークゴルフ」など地域に根ざしたスポーツやニュースポーツを取り上げ、地域の人材を活用しながら体験することにより、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現するための資質や能力を養う。

6 保健体育科における評価

(1) 評価の観点及びその趣旨

運動や健康安全への 関心・意欲・態度	運動や健康・安全に ついての思考・判断	運 動 の 技 能	運動や健康・安全についての 知識・理解
自ら進んで運動を実施し、運動の楽しさや喜びを体得しようとする。また、個人生活における健康・安全に関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。	自己の能力に適した運動の課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。また、個人生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断している。	運動の楽しさや喜びを味わうために必要な技能や体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。	運動の特性と運動の合理的な実践に関する基礎的な事項や生活における運動の意義を理解し、知識を身に付けている。また、個人生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を身に付けている。

(2) 分野別の評価の観点の趣旨

【 体育分野 】

運動や健康安全への 関心・意欲・態度	運動や健康・安全に ついての思考・判断	運 動 の 技 能	運動や健康・安全についての 知識・理解
自ら進んで運動の楽しさや喜びを体得しようとする。また、公正、協力、責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して運動をしようとする。	運動の特性に応じて、自己やグループの能力に適した課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。	自己の能力に適した課題の解決を目指して運動を行うとともに、運動の特性に応じて技能を身に付けている。また、自己の体力や生活に応じた体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。	運動の特性と学び方、安全の確保の仕方、生活における運動の意義、体ほぐし・体力の意義及び運動の心身に効果に関する基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。

【 保健分野 】

健康安全への関心・意欲・態度	健康安全についての思考・判断	健康安全についての知識・理解
自他の心身の健康や安全に関心をもち、自ら健康で安全な生活を実践するため、進んで学習に取り組もうとする。	自他の心身の健康や安全に関する課題の解決を目指して、科学的に考え、選択すべき行動を適切に判断している。	健康・安全の意義を理解するとともに、心身の機能の発達や心の健康、健康と環境、傷害の防止、健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。

(3) 評価の観点と学習指導

実現状況を分析的
に評価

観点別学習状況の各観点は、保健体育科の目標及び分野の目標について、その実現状況を分析的に評価しようとするものであるが、これらの観点及びその趣旨はそれぞれ個別にとらえるのではなく、相互に密接に関連しあって目標の実現を目指していることに十分配慮することが必要である。

具体的な評価規準
の作成

したがって、各学校においては学校の実態等に応じ、現行の実践をベースとして、4観点ごとに具体的な評価規準を作成した上で学習指導を進めるとともに、評価計画に従って適切な評価活動をしていく必要がある。

(4) 指導と評価の一体化

評価を学習の改善に生かす

評価に当たっては、指導と評価が一体であることを念頭に置き、指導体制、指導方法や取り上げる教材を工夫し、学習指導の過程における評価の工夫を進めることが必要である。その際、評価が生徒の学習の改善に生かされるよう、評価の方法、場面、時期などを工夫し、生徒の成長の状況を総合的に評価することが重要である。

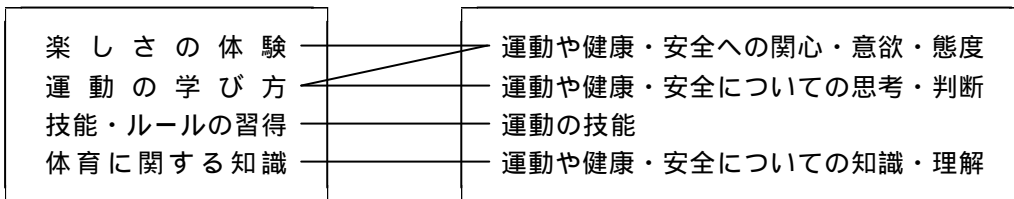
保健体育科における評価

1 体育分野の評価

体育分野の学習では、生涯体育・スポーツにとって重要な運動の楽しさや喜びを追求する活動に着目した評価を行うことが重要である。

<何を>

<どのような観点で>

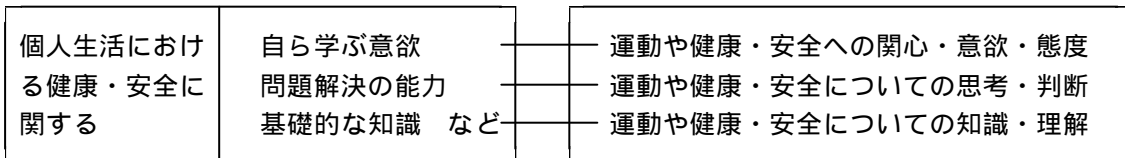


2 保健分野の評価

保健分野の学習では、健康・安全に関する科学的な理解を図りながら、生徒自らが健康で安全な生活を実践する資質や能力を育てる活動に着目した評価を行うことが重要である。

<何を>

<どのように>



12年間を見通した学校体育の充実

体育については、これまでの教育課程の改善に際して、運動領域・種目の選択範囲の拡大、発達段階に応じた運動領域の見直し、ゆとりある学校生活のための授業内容の精選などが図られてきた。

これからも、生涯にわたってスポーツを行っていく資質や能力、健康な生活習慣を身に付ける取組に重点を置き、小、中、高の12年間を見通した学校体育の充実を図る必要がある。

運動に親しむ資質や能力の育成	(幼稚園)～小学校高学年・・・運動が好きになる 小学校高学年～中学校1年生・・・運動の楽しさや喜びが味わえる 中学校2年生～高等学校3年生・・・運動が得意になる
----------------	--

体力の向上	小学校・・・主として巧みに動ける体づくり 中学校・・・主として動きを持続することができる体づくり 高等学校・・・主として力強さとスピードのある動きのできる体づくり
-------	---

< 別紙 > 体育分野の領域及び内容の取扱い

領域	内 容	領域の取扱い			内容の取扱い	態度の内容	学び方の内容
		1年	2年	3年	1・2・3年		
A 体 つ く り 運 動	ア 体ほぐしの運動 イ 体力を高める運動 ウ 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動 エ 力強い動きを高めるための運動 オ 動きを持続する能力を高めるための運動	必修	必修	必修	すべて必修 「動きを持続する能力を高めるための運動」に重点を置くことができる。	体づくりに対する関心や意欲を持って互いに協力して運動ができるようにする。	自己の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫することができるようにする。
	B 器 械 運 動	ア マット運動 イ 鉄棒運動 ウ 平均台運動 エ 跳び箱運動	必修	B, B, C, C, Dか ら また	ア～エから選択	互いに協力して練習ができるようにするとともに、器械・器具を点検し安全に留意して練習できるようにする。	自己の能力に適した課題の解決を目指して、練習の仕方を工夫することができるようにする。
C 陸 上 競 技	ア 短距離・リレー・長距離またはハードル走 イ 走り幅跳びまたは走り高跳び	必修	は 選 択	は 選 択	アおよびイのそれぞれから選択	互いに協力して練習や競技ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、安全に留意して練習や競技ができるようにする。	自己の能力に適した課題の解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫することができるようにする。
	D 水 泳	ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ	必修		アおよびイのそれぞれから選択	互いに協力して練習や競技ができるようにするとともに、水泳の事故防止に関する心得を守り、健康安全に留意して練習できるようにする。	自己の能力に適した課題の解決を目指して、練習の仕方を工夫することができるようにする。
E 球 技	ア バスケットボールまたはハンドボール イ サッカー ウ バレーボール エ テニス、卓球またはバドミントン オ ソフトボール	必修	E, E, F, F, Gか ら 選 択	E, E, F, F, Gか ら 選 択	ア～オから2種目を選択	チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康安全に留意して練習や試合ができるようにする。	チームの課題や自己の能力に適した課題の解決を目指して、ルールを工夫したり、練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができるようにする。
	F 武 道	ア 柔道 イ 剣道 ウ すもう	F, F, Gか ら 選 択		ア～ウから1種目を選択	伝統的な行動の仕方に留意して、相手を尊重し練習や試合ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、禁じ技を用いないなど、安全に留意して練習や試合ができるようにする。	自己の能力に適した技を習得するための練習の仕方を工夫することができるようにする。
G ダ ン ス	ア 創作ダンス イ フォークダンス ウ 現代的リズムのダンス				ア～ウから選択	互いのよさを認め合い、協力して練習したり発表することができるようにする。	グループの課題や自己の能力に適した課題の解決を目指して、練習の仕方や発表の仕方を工夫することができるようにする。
H 体 育 に 関 す る 知 識	運動の特性と学び方 体ほぐし・体力の意義と運動の効果	必修	必修	必修	すべて必修	運動領域の学習との関連を図るとともに保健分野の指導計画を考慮して、もっとも効果的な学習ができるように工夫する。	

7 単元一覧表

年間を、1学期13週、2学期を14週、3学期を8週に分けた場合の例

学年	学期	1学期					2学期					3学期					
		4		5		6	7	8	9		10		11	12	1	2	3
		3時間(13週)					2時間(14週)					3時間(8週)					
第1学年	体育分野	体づくり運動		体育に関する知識		水泳	球技 サッカー	器械運動		球技 バスケットボール		武道・ダンス					
	陸上競技				歩くスキー												
	保健分野	心身の機能の発達と心の健康															
選択授業	課題学習・補充的な学習・発展的な学習(例：卓球,バドミントン,ソフトテニス,ソフトバレー,ニュースポーツ等)																

第2学年	体育分野	体づくり運動		体育に関する知識		陸上競技	選択 バレーボール	器械運動		選択 バスケットボール	選択 武道・ダンス		
	健康と環境				傷害の防止								
	保健分野	健康と環境											
選択授業	課題学習・補充的な学習・発展的な学習(例：卓球,バドミントン,ソフトテニス,ソフトバレー,ニュースポーツ等)												

第3学年	体育分野	体づくり運動		体育に関する知識		陸上競技	選択 サッカー	器械運動		選択 バレーボール	選択 武道・ダンス		
	健康な生活と疾病の予防				健康な生活と疾病の予防								
	保健分野	健康な生活と疾病の予防											
選択授業	課題学習・補充的な学習・発展的な学習(例：卓球,バドミントン,ソフトテニス,ソフトバレー,ニュースポーツ等)												

第1学年	体づくり運動	7	第2学年	体づくり運動	8	第3学年	体づくり運動	10
	体育に関する知識	5		体育に関する知識	4		体育に関する知識	2
	陸上競技	11		選択 (陸上競技・器械運動)	22		選択 (陸上競技・器械運動)	20
	器械運動	10		2 選択 (バレーボール)	12		3 選択 (サッカー)	12
	水泳(救急方法と留意点)	2		学 選択 (バスケットボール)	12		学 選択 (バレーボール)	12
	球技(サッカー)	12		年 選択 (武道・ダンス)	16		年 選択 (武道・ダンス)	16
	球技(バスケットボール)	12		保健(健康と環境, 傷害の防止)	16		保健(健康な生活と疾病の予防)	18
	選択(武道・ダンス)	12						
	歩くスキー	7						
	保健(心身機能の発達と心の健康)	12						

8 年間指導計画（例）

<保健分野>

第1学年

月	単元名・目標（時数）	学 習 内 容	評価・留意点
4 ~ 7	心身の機能の発達と心の健康（12）		
	心身の発達や心の健康及び健康と生活について理解させ、合理的に健康を保持増進することができる資質や能力を育てる。		
	体の発育・発達 呼吸・循環機能の発達 性機能の成熟 性とどう向き合うか 考え、感動し、決断する心 人とのかかわり 自分らしさ 欲求やストレスへの対処	<ul style="list-style-type: none"> 体の各器官は、年齢とともに発達すること、性差や個人差があること。 呼吸機能と循環機能の発達のしかた、適度な運動が必要であること。 性腺刺激ホルモンの働き、射精、排卵と月経のしくみ及び受精・妊娠のしくみについて。 思春期の性成熟に伴う異性への関心の高まりについて。 知的機能や情意機能はさまざまな経験や学習によって発達すること。 思春期は脳の発達の最期の段階であること。 欲求やストレスへの対処法について。 	<p>関自ら課題を見つけ、進んで学習しようとしていたか。</p> <p>思心の発達について理解し、欲求やストレスへの対処法を考えることができたか。</p> <p>知心と体は密接な関係にあることを理解し、日常生活の課題解決に役立つ科学的知識を身に付けたか。</p>

第2学年

月	単元名・目標（時数）	学 習 内 容	評価・留意点
4 ~ 6	健康と環境（8）		
	健康と環境とのかかわりについて理解させ、健康に適した環境の維持や改善を図ることができる資質や能力を育てる。		
	環境の変化に体はどう対応するか 快適な環境の条件 部屋の空気をきれいに 水とわたしたちの生活 し尿・生活排水の処理 ごみの処理 健康の汚染と保全	<ul style="list-style-type: none"> 人間の体には環境に対応する適応能力があること、適応能力には限界があること。 暑さ・寒さとその感じかたには、気温・湿度・気流が関係していること。 二酸化炭素の発生のしかたと換気の必要性について。 水は、人間の生命維持や健康・生活の面で重要な役割を果たしていること。 し尿や生活排水は、衛生的にかつ自然環境を汚染しないよう処理すること。 ごみは衛生的かつ自然環境を汚染しないように処理すること。 さまざまな環境問題の理解と、環境を重視した行動の実践について。 	<p>関健康と環境のかかわりについて、日常生活から課題を見つけ進んで調べようとしていたか。</p> <p>思教師や仲間と共に、予想したり分析したりして課題解決の方法を工夫していたか。</p> <p>知人間の健康は環境と深くかかわっており、環境を保つために役立つ知識を身に付けたか。</p>
1 ~ 3	傷害の防止（8）		
	傷害の防止について理解を深めさせるとともに、応急手当の基礎的技能を習得させ、日常生活で実践できる資質や能力を育てる。		
	傷害の原因と防止 交通事故の現状と原因	<ul style="list-style-type: none"> 人的要因と環境要因、及びにそれぞれの対策について。 中学生期の交通事故は自転車による事故が多いこと。 	<p>関事故や傷害の発生要因と防止対策について関心を持ち、意欲的に学習しようとしていたか。</p>

月	単元名・目標（時数）	学 習 内 容	評価・留意点
1 ~ 3	交通事故の防止 自然災害に備えて 応急手当の意義と手順 意識のない場合の手当 きずの手当て	<ul style="list-style-type: none"> ・交通事故は人的要因・車両要因・環境要因がかかり合っ起こること。 ・自然災害は生命や生活に大きな被害をもたらすこと。 ・傷病者が出た場合には、状態に応じた手当や通報をする必要があること。 ・傷病者を発見したら、意識の確認，気道確保，呼吸の確認，人工呼吸といった手順が必要であること。 ・きずの手当ての基本は，止血，細菌感染の防止，痛みの緩和であること。 	<p>思 傷害の防止について発生要因や防止対策を整理することができたか。</p> <p>知 応急手当の意義と方法について実践的に理解し，知識を身に付けたか。</p>

第3学年

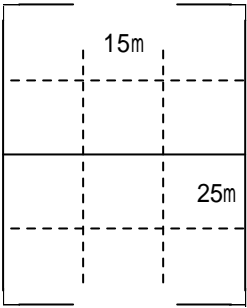
月	単元名・目標（時数）	学 習 内 容	評価・留意点
	健康な生活と疾病の予防 (18)		
健康な生活と疾病の予防について理解を深めさせ，健康の保持増進のため生活習慣を見直し，日常生活において課題を解決できる資質や能力を育てる。			
4 ~ 6 /	健康の成り立ち 食生活と健康 運動と健康 休養と健康 生活習慣病とその予防 喫煙と健康 飲酒と健康 薬物乱用と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・健康は主体と環境のかかわりの中で成り立っていること。 ・健康のためには，バランスのとれた食生活が大切であること。 ・運動の精神的な効果から日常生活では適度な運動が必要であること。 ・疲労やストレスから休養を適切にとる必要があること。 ・生活習慣と関係が深い病気と，望ましい生活習慣について。 ・たばこの煙の有害物質及び発育期の喫煙の悪影響，受動喫煙について。 ・一度の大量の酒を飲むことの危険性やアルコール依存症について。 ・乱用薬物には依存性と耐性があるため薬物依存の悪循環になりやすいこと。 	<p>関 健康の保持増進のために，自分の生活を振り返りながら課題を発見しようとしていたか。</p> <p>思 自分の知識や経験，仲間の意見や考えをもとに科学的に考え，選択すべき行動を判断できたか。</p> <p>知 生活習慣が深くかかわって起こる疾病やその予防の仕方について理解し，知識を身に付けたか。</p> <p>知 喫煙，飲酒，薬物乱用，性感染症等の現代的課題に対し，その予防の方法について理解し，知識を身に付けたか。</p>
1 ~ 3	喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ タバコ・酒・薬物に手を出さないために 感染症とその予防 性感染症の予防 / エイズ ともに健康に生きる社会	<ul style="list-style-type: none"> ・科学的知識の欠如，自分を大切に思えない心理状態，社会的環境について。 ・防止のために，ロールプレイングによる対処の仕方について。 ・感染症は自然環境，社会環境，主体の条件が複雑に関係する中で感染すること。 ・性感染症は性的接触によって感染すること。 ・病気や障害を持った人と共生できる社会をつくっていくことが大切であること。 ・健康を保持増進するためには，個人の努力とともに社会的な活動が必要であること。 	

< 体育分野 >

第 1 学年

月	単元名・目標（時数）	学 習 内 容	評価・留意点
4	体づくり運動(7)		
<p>・自己の体に関心をもち、自己の体力や生活に応じた課題をもって体力づくり運動を行い、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。</p>			
	<p>< 必修領域 > 1 体ほぐしの運動</p>	<p>< 運動例 > 風船を使ったゲーム等（全身を使って） リラクゼーション～脱力を意識して ストレッチング～相手の体に応じて 模倣運動やゲーム的な要素を入れて 例 音楽に合わせたランニング ボール運びリレー等 大縄跳び（縄の使い方・2重） 新体力診断テストの実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生徒が安心して取り組めることが「体ほぐし」の最大の留意点である。 互いに受容できる開かれた雰囲気 心や体がほぐれるような教師のやさしい言葉かけ 人との関わりを重視した指導形態の工夫
	2 体力を高める運動	<p>< 運動例 > 「エアロビクス」(20分構成) ウォーミングアップ(3分) ・全員でストレッチ運動 ・全員でウォーキングレベルの運動 エアロビクス運動(14分) ・全員でジョギングレベルの運動 ・グループ別、筋力・ストレッチ運動 ・グループでランニングレベルの運動 ・ウォーキングかジャンピングの運動 クールダウン(3分) ・全員でウォーキングレベルの運動 ・全員でストレッチ運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> リズムカルに表現的な運動を楽しむこと、力強い動きを高める運動を自己の能力にあわせてコンディショニングすることを重視する。 <p>関 仲間とのかかわり合いを大切にしながら、体ほぐしの運動に進んで取り組もうとしたか。</p>
5	陸上競技(11)		
<p>・陸上競技の特性に触れさせ、自己の体や運動能力の発達に気づかせる。 ・自己の能力に適した目標記録の設定と達成するための課題を選び、適切な練習方法を定める ・互いに協力するとともに健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。</p>			
	<p>< 必修領域 > 1 短距離走・リレー</p>	<p>クラウチングスタート ・クラウチングスタートからダッシュ 中間疾走 フィニッシュ バトンパス ・効率的なバトンパスのためのスタンディングスタート ・バトンパスのタイミング</p>	<ul style="list-style-type: none"> 3年間の見通しに立った学習のしかたの定着と、継続的な記録の活用。 走力の合計からチームの目標タイムなど課題をとらえさせる。
	2 混成競技	<p>走・跳・投の3種目を行う（例） 15m走、立ち三段跳び、イス腰掛けボール投げ(重さ3kg程度)など</p>	<p>関 自己の能力に応じた目標や課題を設定し、効果的な練習の仕方や競技の仕方を工夫していたか。</p>

月	単元名・目標(時数)	学 習 内 容	評価・留意点
5	体育に関する知識(5)		
<p>・各種の運動の特性に応じた学びかたや、安全の確保のしかたが理解できるようにする。</p>			
6	<p><必修領域> 運動を楽しもう</p>	<p>(1) 運動にはどんな楽しさがあるか 特性を味わって運動を楽しもう 体づくり運動</p> <p>(2) 球技</p> <p>(3) 陸上競技 武道</p> <p>(4) 器械運動 水泳</p> <p>(5) 野外スポーツ ダンス</p>	<p>・運動の特性を生徒の側から分析し、より自発的、自主的な学び方に結びつくよう配慮する。</p> <p><u>知</u>運動の特性と学び方や安全確保の仕方、生活における運動の意義と心身への効果について理解できたか。</p>
7	水泳(2)		
<p>・自己の能力に適した課題をもって水泳の技能を高め、続けて長く泳いだり、速く泳いだりすることができるようにする。</p> <p>・互いに協力して練習ができるようにするとともに、水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意して練習ができるようにする。</p>			
8	<p><必修領域></p> <p>球技「サッカー」(12)</p>	<p>事故防止</p> <p>・心得 ・人工呼吸法</p> <p>泳ぎ</p> <p>・ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ</p> <p>・着衣泳</p>	<p>・安全に対してのきまりや約束ごとを厳守して泳ぐように指導する。</p> <p><u>知</u>水泳の事故防止の心得や安全な行動の仕方を理解できたか。</p>
9			
<p>・チームにおける自己の役割を自覚し、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにする。</p> <p>・正当な身体接触を含むプレーや技能を習得し、作戦を生かした攻防の仕方を展開してゲームができるようにする。</p>			
	<p><選択履修></p> <p>コートの工夫例 グリッドを使ったミニゲーム</p>	<p>(1) 集団的技能</p> <p>・パスアンドラン (ワンツープス、壁パスなど)</p> <p>・カバーリング</p> <p>・2対1, 3対1, 4対2の攻防</p> <p>(2) 個人的技能</p> <p>・各種キック ・ドリブル</p> <p>・シュート ・トラッピング</p> <p>・ヘディング ・スローイン</p> <p>・ゴールキーピング(スローイング)</p>	<p>・集団的技能については、チームの一人一人の能力に応じて攻防の仕方を工夫し、ゲームに生かすことができるようにする。</p> <p>・個人的技能については、攻防の仕方との連携を図りながら、ゲーム、集団的技能を組み立てることができるようにする。</p>

月	単元名・目標（時数）	学 習 内 容	評 価 ・ 留 意 点
10	 <p>器械運動(10)</p>	<p>(3) ゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・既習の技能を活用したゲーム ・コートに応じ、4対4、7対7、9対9によるゲーム ・審判法 	<ul style="list-style-type: none"> ・人数、時間、コートの広さ、ルール等を工夫し、作戦を立ててゲームができるようにする。 <p>技 チームや自分の能力に適した課題の練習やゲームを通して、個人的技能を高めることができたか。</p>
11	<p>・自己の能力に適した課題を選択し基本的な技を身に付け、それを発展させることができる。</p> <p>< 選択履修 ></p> <p>1 マット運動</p> <p>2 とび箱運動</p> <p>3 鉄棒運動</p> <p>4 平均台運動</p> <p>4種目から基礎基本となる部分は共通に学習する。 応用発展は各自の能力に適した課題を持たせる。</p>	<p>< マット運動の例 ></p> <p>個人技能の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転、開脚前転、伸膝前転、倒立前転、跳び前転、大股歩きからの前転、ケンケンからの前転 ・後転、開脚後転、伸膝後転、後転倒立 ・3点支持倒立、肩倒立、ヘッドスプリング、ネックスプリングへの発展 ・側転から跳び側転、ハンドスプリングの段階的な練習 <p>ペアによるマット演技 集団によるマット演技</p> <p>< とび箱運動の例 ></p> <p>切り返し系 台上前転～頭はねとび（発展させる） 前方倒立回転とび、側方倒立回転とび</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・効果的な補助の仕方を身に付けさせる。 ・練習の場の工夫、VTRなど視聴覚機器の活用を図る。 <p>関 仲間と協力して、教え合ったり補助し合ったりして、進んで取り組もうとしていたか。</p> <p>思 自分の能力に適した技を選び、課題解決の方法を工夫していたか。</p> <p>技 ある程度できる技を繰り返したり、条件を変えたりしてできたか。</p>
12	<p>球技「バスケットボール」(12)</p> <p>< 選択履修 ></p>	<p>・個人的技能や集団的技能を身に付け、協力してゲームができるようにする。</p> <p>・コートや用具を整備し、安全を確かめたり自他の健康・安全に注意して、計画的な練習やゲームができるようにする。</p> <p>(1) 個人的技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハンドリング(パス・ドリブル) ・ゴール下シュート ・レイアップシュートドリル ・1対1の攻防 <p>(2) 集団的技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・速攻のためのパス練習 ・サイクル練習により運動の連続性を図る。(3対3、4対4、5対5の攻防) ・マンツーマンDFのポジション確認 ・ゾーンディフェンスの種類を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲーム化した個人技能を取り入れ、興味・関心をもたせる。 <p>関 チームにおける自分の役割を自覚し、互いに協力しながら練習やゲームをしようとしていたか。</p> <p>技 相手チームに対応した作戦を立てたゲームができたか。</p>

月	単元名・目標（時数）	学 習 内 容	評 価 ・ 留 意 点
1	歩くスキー（7）	(3) ゲーム ・既習技能を利用したゲ-ム ・審判法	
<p>・体づくり運動の一環として、歩くスキーで学校の校庭や公園・河川敷などを歩くことにより冬季間における屋外での運動に、積極的に親しもうとする。</p>			
2	武道「柔道」（12）	<ul style="list-style-type: none"> ・スキーの装着の仕方を学習する。 ・用具の手入れ（ワックスの塗り方・金具調整の仕方）を学習する。 ・一步滑走，2歩滑走の練習 ・パスキング走法の練習 ・スケートティング滑走の練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・利雪・楽雪・克雪の発想を生徒に定着させる。 関冬季間の体力づくりや健康の保持・増進に向け，積極的に取り組もうとしていたか。
<p>・生徒一人一人が主体的に取り組むことができるよう，基本動作や対人的技能などを系統的にまとめ，一連の動きの中で技能を修得できるようにする。</p> <p>・相手との攻防を通して，練習の中で基本動作や対人的技能を身に付けるとともに，相手とのかわりの中で練習や試合ができるようにする。</p>			
3	< 選択履修 >	<p>(1) 基本動作（施設用具のない学校でも取り組める）</p> <p>礼法の生活化を図る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・座礼，立礼，柔道着の身だしなみ 投げ技と固め技の基本動作 ・自然体 自護体 組み方 進退動作 ・崩し 体さばき 受け身 投げ技の対人的技能 <p>(2) 対人的技能（畳・マットおよび柔道着が必要）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・打ち込みと約束練習 投げ技(移動する方向で技をまとめて) ・後ろまわりさばき(歩み足でさがる) 背負い投げ，膝車，払い腰，出足払い ・前さばき(歩み足で前に出る) 大内刈り，大外刈り，小内刈り ・横のさばき(継ぎ足で横に移動する) 大腰，釣り込み腰，送り足払い等 固め技(攻撃する方向で技をまとめて) ・脚～本けさ固め，側方～横四方固め ・頭部～上四方固め 等 技の連絡変化の練習 ・かかり練習 <p>(3) 試合</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・礼に始まり，礼で終わる武道の特性を重視する。 ・約束練習で危険のないように対人的技能を身に付ける。 ・相手とのかわりによって技が成立することに留意する。 関服装，練習場などの安全を確かめ，安全に配慮して練習や試合をしようとしていたか。 思自分の能力に適した得意技を身に付けることができるよう，かかり練習や約束練習を工夫していたか。 技対人的技能との関連を図って基本動作を身に付けることができたか。

第2学年

単元名・目標（時数）	学 習 内 容	評価・留意点
4 体育に関する知識（4）		
<p>・各種の体力の測定や測定結果の活用のしかたについて理解させ、自己の体力を維持したり、高めるために活用することができるようにする。</p>		
<p><必修領域> 1 体力の測定 (1) 体力の測定はなぜ大切か (2) 体力の測定のしかた 体づくり運動（8）</p>	<p>自分の体力の現状を知る 測定結果の活用のしかた 体力の測定のしかた （新体力診断テスト） ・反復横とび ・上体おこし ・長座体前屈 ・握力 ・立ち幅跳び ・20mシャトルラン ・ハンドボール投げ ・50m走 ・走り幅跳び</p>	<p>・保健分野「心身の発達」との関連や、運動領域としての関連もあるので、導入や整理として位置づける。 関体力測定のねらいが理解でき、結果を積極的に活用しようとしていたか。</p>
5		
<p>・体ほぐしの運動によって、自分の体の調子に気付き、調子を整えながら仲間と交流できるようにする。 ・体力を高める運動を通して、主として動きを持続することに重点を置きつつ、力強さ、巧みさといった調和のとれた身体能力を高めるようにする。</p>		
<p><必修領域> 1 体ほぐしの運動 2 体力を高める運動 6 陸上競技（12）</p>	<p>のびのびとした動作で用具などを用いた運動 リズムに乗った体操など心が弾むような動作で行う運動 お互いの体に気付き合うよう、ペアやグループで行う運動 いろいろな動作でウォーキングやジョギングを行う 走・投・跳の動作を交えて、楽しみながら総合的に身体能力が高まる運動</p>	<p>・ボールやなわ等の手具を用いたり、ペアや集団で負荷を変えたりして変化発展させる。 ・計画を作成するに当たっては、目的と運動の特性を十分検討し工夫することが大切である。 関自分の体力に応じて、ねらいに適した運動を進んで行おうとしていたか。</p>
<p>・自己の能力に適した目標の設定と達成するための課題を選び、適切な練習方法を決める。 ・互いに協力するとともに健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。</p>		
<p><選択履修> 1 長距離走</p>	<p>800～3000m走 例) 100～200mラップを縮めるために ・持久力がない 主にインターバルトレーニング ・スピードや全力を出しきれない レベ練習 ・ラップがバラバラになる ペース走練習</p>	<p>・100～200mごとにラップを取り、ペース配分に活用する。 関全力を出して競争したり記録を向上させるために進んで取り組もうとしていたか。</p>

	単元名・目標(時数)	学 習 内 容	評価・留意点
7	2 走り幅跳び 球技「バレーボール」 (12)	スピードに乗った助走,力強い踏み切り,空中動作から着地 例) ・助走～最高のスピードに到達する助走距離を見つける(15～30m程度) ・踏み切り前,3歩のリズムを身につける。 ・空中動作～空中に浮いた感覚からそり跳びやはさみ跳びの動きをつかむ ・着地～上体を十分に前屈させる。	・50m走や立ち幅跳びから目標記録などの課題をとらえさせる。 [技]自分の能力に応じた課題の解決を図り,練習や競技ができたか。
8	<選択履修>		・パスを効果的に使ったゲームができ,さらに二段・三段攻撃と工夫した防御でゲームができるようする。
9		(1) 個人的技能 ・パスとレシーブ ・サーブとサーブレシーブ ・トスとスパイク ・ブロック (2) 集団的技能 ・パス攻撃とレシーブ～トス ・サブレシーブとカバー ・集団技能を競い合うゲーム(練習) (3) ゲ-ム ・既習技能を活用したゲ-ム ・審判法	・2年生段階では,主としてサーブをきちんとレシーブで切り返すことができるようにする。 ・スパイクは,高さや威力よりもネットを越えることを重視して指導する。 ・ローテーションを工夫し色々なポジションを経験させる。 [愚]ゲームの中からチームや自分の課題を明らかにし課題解決を図ろうとしていたか [技]集団的技能や個人的技能を高め対戦するチームの戦力に応じた作戦を工夫してゲームができたか。
10	器械運動(10)		・自己の能力に適した課題をもって器械運動に取り組み,技能を高め,技がよりよくできるようにする。
	<選択履修> 1 マット運動 2 跳び箱運動 3 鉄棒運動 4 平均台運動	<鉄棒を選択した場合> 長懸垂による振動系の技 ・前方ひざかけ上がり～前方ももかけ上がり(高鉄棒がある場合,懸垂振動の練習から最終目標はけ上がり) 支持系の技 ・前方支持回転～後方支持回転 ・前方もも回転～後方もも回転	・危険防止のため器具の配置と点検に留意させる。 ・個人の能力に応じた努力目標を持たせる。 ・ペアによる演技なども習熟を深めるのに効果的である。

	単元名・目標（時数）	学 習 内 容	評価・留意点
11	球技 「バスケットボール」(12)	逆上がり（振動系や支持系の技とは分けて考える）	<p>関新しい技に挑戦したり，できる技をさらに習熟させて楽しもうとしていたか。</p> <p>技練習の進め方や練習の場を工夫したり，友達との教え合いを工夫していたか。</p>
	<p>・チーム内で役割をもち互いに協力して，作戦を生かした練習やゲームができるようにする。</p> <p>・ルールを守り，公正な態度でゲームをするとともに，結果を反省して練習に励み，ゲームに生かすことができるようにする。</p>		
12	< 選択履修 >	<p>(1) 個人的技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハンドリングドリル ・フェイスアップドリブル ・チェンジオブペースとディレクションを意識したドリブル。 ・確率の高いゴール下のシュート力 <p>(2) 集団的技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サイクル練習による運動の連続性を図る(3対3, 4対4, 5対5の攻防) ・マンツーマンディフェンス ・ゾーンディフェンスの種類 ・スクリーンプレイ ・カットインプレイ ・ギブアンドゴー <p>(3) ゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームの攻撃と防御 ・正規に近いルールでのゲーム ・審判法 	<p>・バスケットボールの反復練習を発展させる。</p> <p>・積極的な1対1の攻防をしながら，ゴール下の確実なシュートを決められるように取り組む。</p> <p>・集団プレイの中でスクリーンプレイやスイッチなどの組織プレイをある程度理解させる。</p> <p>関ルールを守り，審判の判定や指示に従い，仲間と協力して楽しくゲームをしようとしていたか。</p> <p>思集団的技能や個人的技能を高め，対戦するチームの戦力に応じた作戦を工夫していたか。</p> <p>技チームや自分の能力に適した課題をもち，個人的技能や集団的技能を高めることができたか。</p>
1	武道「剣道」(16)		
2	<p>・剣道の基本技能，基本動作を体得し，練習方法を工夫しながら初歩的な簡易な試合ができるようにする。</p> <p>・施設用具及び練習場の整備を行い，安全に留意して練習や試合ができるようにする。</p> <p>・基本となる礼儀作法を身につけ，相手に対して礼儀正しく公正な態度がとれるようにする。</p>		
	< 選択履修 >		

	単元名・目標（時数）	学 習 内 容	評 価 ・ 留 意 点
3		<p>(1) 基本動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 礼（立礼，正座，座礼） ・ 構え（自然体，中段の構え，つばぜり合い） ・ 足（体）さばき（歩み足，送り足，開き足，つぎ足） ・ 上下振り ・ 正面打ちと受け方 ・ 左右面と受け方（打ち返し） <p>(2) 对人的技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ しかけ技 ・ 二段打ち（小手 - 面，小手 - 胴，面 - 胴） ・ 出ばな技（払い面，払い小手，払い胴） <p>(3) 試 合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 既習技能を利用した試合 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 基本動作や対人技能を正しく理解させる。 ・ 技能は正確に大きく，ゆっくり行い次第にスピードのあるものにする。 ・ 「打ち」には無駄な腕力を使わないように，いわゆる「気，剣，体の一致」の「打ち」ができるようにする。 ・ 学習の始めや終わり及び相互の練習の際の「礼」は，必ず行うよう指導する。 ・ 相手を尊重し，協力して動作ができるよう指導する。 <p>関 礼儀作法を重んじて相手を尊重し，自分で自分を律する態度をとろうとしていたか。</p> <p>技 各種の練習法を通して，剣道の基本技能，基本動作段階的，系統的に身に付けることができたか。</p>

第3学年

単元名・目標（時数）	学 習 内 容	評価・留意点												
<p>4 体づくり運動（10）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動に対する関心や意欲をもち，互いに協力して運動ができるようにする。 ・自己の体力や生活に応じて，体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫できるようにする。 </div> <p>< 必修領域 ></p> <p>1 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動</p> <p>2 力強い動きを高めるための運動</p> <p>3 動きを持続する能力を高める運動</p> <p>体育に関する知識（2）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>（第1・第2学年で学習したことの中から，必要な知識を実技との関連の中で，再度取り扱うか，発展的な学習を課題学習として行う。）</p> </div>	<p>柔軟体操・ストレッチング 徒手や手具を使つての運動 二人組や集団での動きづくり</p> <p>自己の体重を利用して，腕で押し上げたり，懸垂で移動する運動 人や物を抵抗物にして，押ししたり，引いたり，投げたりする運動</p> <p>一定の時間や回数，または自己で決めた時間や回数を持続して行う運動 複数の異なる動きをセットにして時間や回数を決めて持続して行う運動 一定のコースに固定施設や器械・器具などを配置し，それを跳び越えたり，ぶらさがったりする運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分や仲間の体や心の状態に気づくことができるようにする。 ・日常生活での身のこなしや体の調子を整えとともに，精神的なストレスの解消に役立てることができるようにする。 ・仲間と豊かにかかわることの楽しさを体験し，さらには仲間のよさを互いに認め合うことができるようにする。 ・用具を用いた運動 ・リズムに乗った体操 ・ペアでのストレッチング 												
<p>5 陸上競技（10）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力に適した目標の設定と達成するための課題を選び，適切な練習方法を定める。 ・互いに協力するとともに，健康・安全に留意して運動や競技ができるようにする。 </div> <p>< 選択履修 ></p> <p>1 ハードル走 （例）ハードルの高さ ～誰でも跳べる最低基準</p> <table border="1" data-bbox="252 1653 549 1809"> <tr> <td></td> <td>男子</td> <td>女子</td> </tr> <tr> <td>1年</td> <td>60cm</td> <td>54cm</td> </tr> <tr> <td>2年</td> <td>68cm</td> <td>60cm</td> </tr> <tr> <td>3年</td> <td>76cm</td> <td>60cm</td> </tr> </table> <p>（例）個人目標タイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハードル1台につき0.2秒のロス ・×5台で，50m走＋1秒 		男子	女子	1年	60cm	54cm	2年	68cm	60cm	3年	76cm	60cm	<p>スターとから第1ハードルのアプローチ，滑らかなハードリング，リズムカルなインターバル （例）3歩のリズムを重視した50mのハードル走</p> <p>ハードルの高さ インターバル～6，7，8m5台を用意（女子は-50cmがよい） スタート～1台目までは13mで統一</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インターバルは3歩が基本 ・ミニハードルやハードルを逆さまにして山をつくる（5m，6m，7m） ・ハードリング技術の習得 ・第1ハードルまでの歩数（7～9） 	<ul style="list-style-type: none"> ・インターバルの間隔や高さの違うコースをつくり50m走から目標記録などを課題をとらえさせる。 ・古いハードルを切断して作成するなど工夫する。 <p><u>思</u>課題解決のために効果的な練習の仕方を選んでいくたか。</p>
	男子	女子												
1年	60cm	54cm												
2年	68cm	60cm												
3年	76cm	60cm												

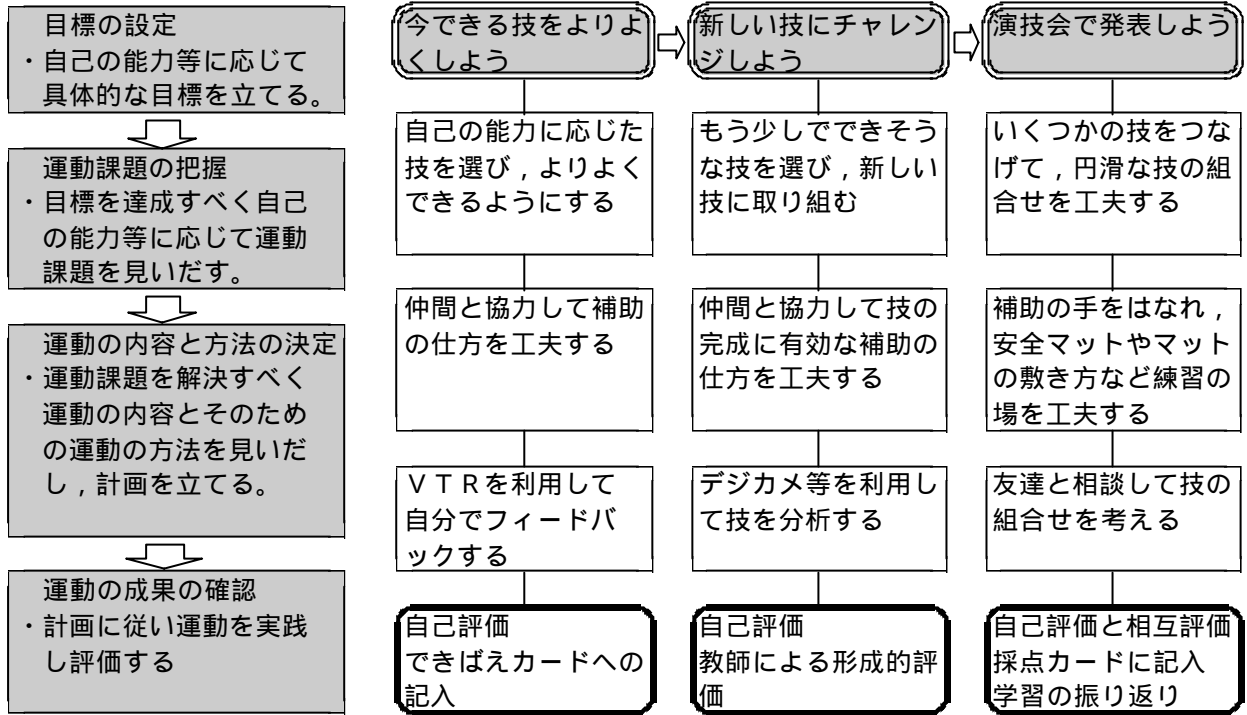
	単元名・目標（時数）	学 習 内 容	評価・留意点
6	2 走り高跳び	<p>自分のレーンを見つける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男女別のハードルを用意し、3歩でリズムカルに入れるレーンを探す。 <p>リズムカルな助走，踏み切りと空中フォーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高く跳ぶための理論理解 ・個人目標の設定 ・跳び方の選択と技能習得 ・記録会形式の練習の中で横や正面から見た相互アドバイス 	<ul style="list-style-type: none"> ・はさみとび ・ベリーロール ・背面跳びは，施設面と危険防止の技術アドバイスが必要 <p>技選択した種目の特性に応じた技能を練習や競技で身に付けることができたか。</p>
7	球技「サッカー」(12)		
<p>・チームの課題や自己の能力に適した課題の解決を目指して，ルールを工夫したり作戦を立てたりしてゲームができるようにする。</p> <p>・チームにおける自己の役割を自覚して，その責任を果たして互いに協力しながら練習やゲームができるようにする。</p>			
8	< 選択履修 >	<p>(1) 集団的技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サイドアタック ・中央突破攻撃 ・ゾーンディフェンス ・3対2の攻防，5対5の攻防，7対5の攻防 ・センターリングからの攻防 <p>(2) 個人的技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種キック ・ドリブル ・シュート ・トラッピング ・ヘディング ・ゴールキーピング <p>(3) ゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コート広さに応じて，4対4，7対7によるゲーム ・正規に近いルールでのゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・集団的技能については，チームの一人一人の能力に応じて攻防の仕方を工夫し，ゲームに生かす。 ・個人的技能については，攻防の仕方との関連を図りながら，ゲーム，集団的技能を組み立てる。 <p>思自分のチームや相手チームの技能の程度に応じた作戦を工夫してゲームをしていたか。</p> <p>技ゲームを通して集団的技能や個人的技能を高めることができたか。</p>
9			
10	器械運動（10）		
<p>・自己の能力に適した課題をもって技能を高め，技がよりよくできるようにする。</p> <p>・互いに協力して練習できるようにするとともに，器械・器具を点検し安全に留意して練習ができるようにする。</p>			
	< 選択履修 >		
11	<p>1 マット運動</p> <p>2 跳び箱運動</p> <p>3 鉄棒運動</p> <p>4 平均台運動（女子）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・1・2年の反復練習と発展 ・技の組み合わせを工夫し練習する ・今できる技を習熟させるため，ペアでの演技や集団での演技の練習をする。 ・発展した技の練習をする。 ・歩・走・跳・タ・ン（1/2，360°） ・波動（腕波動・体波動）の動き，ポーズ ・学習の場を工夫しペアの演技を考える 	<ul style="list-style-type: none"> ・技の組み合わせを工夫し，美しい動きやフォームで連続して調子よく行う。 ・評価の観点を設け，演技発表会を行う。 <p>関器械・器具の安全を確かめたり，適切な場づくりや補助など，安全に練習しようとする。</p>

	単元名・目標（時数）	学 習 内 容	評価・留意点
11	球技「バレーボール」（12）		
	<p>・個人技能および集団技能を高め、二段・三段攻撃やフォーメーションを考えた防御を工夫して、ゲームを楽しむことができるようにする。</p>		
12	< 選択履修 >	<p>(1) 個人的技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パスとレシーブ ・サーブとサーブレシーブ ・トストスパイク ・ブロック <p>(2) 集団的技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サブレシーブとカバー ・二段・三段攻撃と防御 ・ブロック <p>(3) ゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正規ルールに近いルールでのゲーム ・審判法 	<p>・3年生段階でのスパイクは高さや威力のある技能をめざし、レシーブとブロックで対応する防御を習得させる。</p> <p>関 チームメイトと協力し、自分の役割を自覚しながら作戦を立て、ゲームを楽しもうとしていたか。</p> <p>思 練習計画を立て、自主的に練習を進めてチームの課題の解決を図っていたか。</p>
1	ダンス（16）		
2	<p>・互いのよさを認め合い、協力して練習や発表ができるようにする。</p>		
3	< 選択履修 > 1 創作ダンス	<p>いろいろなテーマによる表現</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひとまとまりの動きで表現する。 ・グループで動きを工夫する。 ・見せ合う <p>簡単な動きの創作</p> <ul style="list-style-type: none"> ・テーマを選択し、動きを工夫し作品にまとめ、表現する。 <p>日本の民謡</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域に伝承された民謡を取り上げて踊るようにする。 <p>外国のフォークダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・世界各国の代表的な曲目から、隊形ステップや組み方などの踊り方、音楽などを考慮して選び、特徴ある踊りを味わえるようにする。 <p>ロック・サンバ・ヒップポップなどの現代的リズムに乗って、リズムの取り方や動きを工夫する。</p> <p>相手と対応するなどして全身でリズムをとらえ自由に踊る。</p> <p>まとまりのある動きを工夫して、仲間とリズムに乗って踊ったり、見せ合ったりして楽しさを分かち合う。</p> <p>発表会、評価、反省</p>	<p>・やさしい動きで全身を動かし心身をほぐす。</p> <p>・各地域、各国の独特のリズムや複合リズムを理解させ、それを体を通して表現する。</p> <p>・軽快なリズムに乗って弾みながら、揺れる、回るステップを踏む、手をたたく、ストップモーションなどを取り入れる。</p> <p>・相手の動きをまねる、動きをずらす、手をつなぐなど、相手との対応した踊り。</p> <p>・短い動きの繰り返し、反対のダイナミックな動きなどのアクセントを加えるなどの工夫。</p> <p>関 思い切り動く、感じを込めて動く、リズムに乗って動く、仲間とかかわりを持って動くなどのダンスの楽しさを味わおうとしていたか。</p>
3	2 フォークダンス		
	3 現代のリズムのダンス		

9 単元指導計画例

課題解決的な学習の単元指導計画例（マット運動）

生徒がマット運動の楽しさや喜びを味わうためには、自己の能力に適した課題を設定し、練習方法を工夫して課題を解決していく活動、すなわち運動の学び方や課題のもたせ方について段階的に工夫することが重要である。その際、課題をもつということは、学習の見通しをもつことであることをふまえ、学習のゴールは生徒一人一人異なることに留意する必要がある。



仲間との豊かなかかわりを重視した単元指導計画例（マット運動）

段階	学習内容	学習活動の流れ	留意点・評価
つかむ	オリエンテーション スキルテスト ・できる技の確認と挑戦したい技を決める	<p>今できる技を確かめよう</p> <p>接転技群 ほん転技群</p>	<ul style="list-style-type: none"> 学習全体を見通す 自己の課題の明確化 関学習を見通し、進んで取り組もうとしたか
学び合う・伸ばす	グループ別練習 ・補助や場の工夫をしながら取り組む ・教え合い、交流しながら取り組む	<p>練習方法を工夫して、できそうな技に挑戦しよう</p> <p>場の工夫 VTRの活用</p> <p>教え合い 学習カード</p>	<ul style="list-style-type: none"> 補助方法、学習カード、VTR等の有効活用 関積極的に他者と関わろうとしていたか 技自己の技能を高めることができたか
振り返る	発表会を行う ・伸び伸びと演技する 学習全体の振り返り ・個人、グループ	<p>グループで技を組み合わせて、集団演技をしよう</p> <p>技の選択・選曲 技の組合せ</p> <p>教え合い VTRの活用 学習カード</p> <p>練習の成果を生かし、集団演技を発表しよう</p> <p>演技の評価 学習全体の評価</p>	<ul style="list-style-type: none"> 技が偏らないよう留意 関課題解決に向けて仲間と豊かにかかわり練習を工夫していたか 技技を円滑に組合せることができたか
			<ul style="list-style-type: none"> 自己評価、相互評価 関お互いの演技のよさを認め合い、成長を振り返ることができたか

選択保健体育

1 選択保健体育のねらい

選択教科としての「保健体育」においては、生徒の特性等に応じ多様な学習活動が展開できるよう、第2の内容その他の内容で各学校が定めるものについて、各種の運動の学習及び体育に関する知識、健康・安全に関する事項についての課題学習などの学習活動を各学校において適切に工夫して取り扱うものとする。

2 選択保健体育の学習活動

(1) 課題学習

・自ら課題を設定し自己の能力に応じた課題追求のための課題学習。

(2) 補充的な学習

・必修教科の授業で学習した内容の習熟を図るための補充学習。

(3) 発展的な学習

・必修教科の授業で学習した内容をより発展させるための発展学習。

3 指導計画の作成に当たって

(1) 必修教科との関連

中学校教育においては、小学校教育の基礎の上に立って、社会生活を営む上で必要とされる基礎的・基本的な知識・技能・態度を確実に身につけ生涯スポーツの基礎を培うとともに、生涯にわたって健康で安全な生活を送るための実践力を育成することが求められている。したがって、生徒の能力・適性、興味・関心等が次第に多様化してくることに適切に対応するという観点から、選択の幅を一層拡大して、個性の伸長をはかる教育を進めていく必要がある。言い換えるならば、生徒自ら学ぶ機会を拡大することにより、生徒の主体性を育てようとするものである。

(2) 課題学習の展開をするに当たって

個々の課題を作成し、ビデオ・デジタルカメラ等の機器を使用して、動作分析をする。

スポーツの歴史を学び、どのようにルールが変化してきたかを調べる。

ニュースポーツを考案し、ルールを工夫して実践する。

地域に根ざしたスポーツや地域の人材を活用しながら体験することにより、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現するための資質や能力を養うことができる。

(3) 補充的な学習の展開をするに当たって

必修教科を補充する意味で、運動の楽しさを求め、軽スポーツ(バドミントン等)の学習内容を取り入れる。

冬季間においては、体ほぐしと関連させながら、歩くスキー等の地域の特性を生かした内容を取り入れる。

(4) 発展的な学習の展開をするに当たって

発展的な技の獲得をするために、ビデオ・デジカメ・コンピューター等を利用し、技の開発をする。

球技の発展として、チーム作りの発展を目指し、フォーメーション的な動きを取り入れ、より高度なプレーの展開を進める。

4 選択教科における評価

(1) 基本的な考え方・評価の観点及び評価方法

選択教科としての評価に当たっては、各学校が生徒の実態及び選択教科としての保健体育の特性を考慮して設定した目標を十分踏まえ、各学校で定める観点別学習状況の評価を3段階で行うとともに、評定についても各学校で設定した目標に準拠した3段階の評定を行うこととなる。また、個人内評価として特筆すべき事項については「総合所見及び指導上参考となる諸事項」の欄に記載する。

5 指導計画例

(1) 課題学習の指導計画例

月	単元名・目標（時数）	学習内容・活動	評価・留意点
	選択 課題学習		
	<ul style="list-style-type: none"> ・個人の研究課題を見つけ積極的に解決する方法を追求することができる。 ・課題解決のための理論と実践を計画的に進められる。 ・ビデオ・デジカメ等を利用して動作分析を行うことができる。 ・人や運動との関わりで協力ができる。 		
	<p><例として></p> <p>「陸上競技」から</p> <p>「器械運動」から</p> <p>「バスケットボール」から</p> <p>「バレーボール」から</p> <p>「サッカー」から</p> <p>「ダンス」から</p> <p>「柔道」から</p> <p>「剣道」から</p>	<p>走の研究</p> <p>跳の研究</p> <p>投の研究</p> <p>跳び箱技の分析</p> <p>マット技の分析</p> <p>シュートフォームの分析</p> <p>スパイクフォームの分析</p> <p>ヘディングシュート</p> <p>ステップワークの分析</p> <p>立ち技の分析</p> <p>竹刀の上下振り分析</p>	<p>動作分析のための基礎を学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ランニングフォーム ・高跳び・幅跳びフォーム ・砲丸フォーム ・腕立前方回転・平均台等 ・倒立，ハンドスプリング等 ・ワンハンドシュート等 ・助走と踏切位置の分析等 ・ボールの強弱と方向性等 ・ステップの分析等 ・腕，足の使い方 ・素早い振りをするために

月	単元名・目標（時数）	学習内容・活動	評価・留意点
	選択 課題学習		

<ul style="list-style-type: none"> ・必修教科体育で追求してきた学び方を生かし，運動の楽しさと仲間との関わりを大切にしながら，ニュースポーツを考える。 ・ニュースポーツを考え，実践する中で運動の楽しさを追求することができる。 ・自他の健康・安全に注意して計画的な練習やゲームができるようにする。 		
「ニュースポーツ」	スポーツの歴史を探る。 歴史を学ぶ中から，ルールを現代風アレンジし，興味あるニュースポーツに発展させてみる。 <ul style="list-style-type: none"> ・カラーコーンゲーム ・フロアーカーリング 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康・安全に注意して計画的な練習やゲーム。 ・ゴルフフリーの考え方

(2) 補充的な学習の指導計画例

月	単元名・目標（時数）	学習内容・活動	評価・留意点
	選択 補充的な学習		
	<ul style="list-style-type: none"> ・必修教科で取り上げないスポーツに取り組むことで，運動の楽しさを補充的に学習する。 ・ペア及びグループで自主的に計画をたて，運営ができるよう学び方を補充，追求する。 ・ゲームスタイルを変化させ，より楽しめるようにルールの工夫をする。 		
	<例として> 「卓球」 「バドミントン」 「ソフトテニス」 「ソフトバレーボール」 「ソフトボール」 「ハンドベースボール」 「インディアカ」 「ミニトランポリン」 「ユニホック」 「室内アイスホッケー」	個人技能の練習 <ul style="list-style-type: none"> ・サービスとストロークゲームを工夫する ・チーム対抗サバイバルゲーム ・ラリーゲーム ・ダブルスゲーム 個人技能の練習 <ul style="list-style-type: none"> ・サービスとストロークゲームを工夫する ・ショートエリアゲーム ・ダブルスゲーム 個人技能の練習 <ul style="list-style-type: none"> ・サービスとストロークとロビングゲームを工夫する ・4人対4人ラリーゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間を生かす工夫ができるようにする。 ・グループ対抗戦 ・より長くラリーを続ける。 ・ダブルスの動きを工夫する。 関 仲間と協力して，楽しくゲームをしようとしたが。

(3) 発展的な学習の指導計画例

月	単元名・目標（時数）	学習内容・活動	評価・留意点
	選択 発展的な学習		
	<p>・必修教科体育で学んだ個人的技能や集団的技能を生かし，戦術や作戦を工夫しながら発展させ，バスケットボールを楽しむことができる。</p> <p>・コートや用具を整備し，安全を確かめたり，自他の健康・安全に注意して，計画的な練習やゲームができるようにする。</p>		
	<p>(例)</p> <p>「バスケットボール」</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人的技能 <ul style="list-style-type: none"> ・ハンドリングテストを作る。 ・シュート練習方法を作る。 ・1対1の攻防の強化を図る。 2. 集団的技能 <ul style="list-style-type: none"> ・インバウンドアタックからの攻防 ・ジャンプボールからの攻防 ・フリースローからの攻防 ・サイクル練習による運動の連続性を図る。(3対3, 4対4, 5対5の攻防) ・マンツーマンDFのポジション確認 ・ゾーンディフェンスの種類を知り，自チームや対戦チームの状況を把握して，作戦を立てられる。 3. ゲーム <ul style="list-style-type: none"> ・チーム作りの基本を学ぶ。 ・練習計画を立てることができる。 ・審判法 4. ゲーム分析をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンドリングテストを利用して技能を高める。 ・得点する，シュートを入れる楽しさを取り入れたルールを工夫させ，興味・関心をもたせる。 ・作戦を考える中で，仲間を生かす工夫ができるようにする。 <p>関運動の特性を踏まえ，仲間と協力して，楽しさが味わえるようゲームをしようとしていたか。</p> <p>思・特色のあるチームになるためにチーム分析を行い，作戦を工夫して練習やゲームに生かせたか。</p>

選択制授業を効果的に進めるための学習過程の工夫

選択制授業では，生徒が運動領域や種目を選択するだけでなく，次に示すような内容が学習過程に組み込まれることが必要である。

