

〈保健体育科〉

		1 年 年 間 計 画	時数
1 学 期		体育理論（体育授業のきまり、集団行動、 運動やスポーツの必要性和楽しさ） 体育の授業のあり方や進め方、運動やスポーツの学び方を理解する。また、1年間の年間授業計画を理解する。	4
		体づくり運動（新体力テストを含む） 自己の体力に関心を持ち、自己の体力に応じた課題をもって、体づくりをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。その中で、中学1年生としての運動能力を測定し今後の課題を確認する。	6
		陸上競技（短距離走・リレー） 自己の能力に適した課題を持って、その技能を高め、記録を伸ばすことができるようにする。	15
		水泳 長く泳ぐこと・速く泳ぐこと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、安全に留意して練習ができるようにする。	10
	保健（心身の機能の発達と心の健康・AED実習） 心と体の発達と心の健康について理解することができるようにする。	6	
2 学 期		体づくり運動 自己の体力に応じた運動の取り組み方を工夫計画することができる。 体育理論（運動やスポーツへのかかわり方・学び方）	3 1
		器械運動（マット運動） 自己の能力に適した課題を持って、その技能を高め、技術の向上に努めることができるようにする。	14
		陸上競技（長距離走） 自己の能力に適した課題を持って、その技能を高め、記録を伸ばすことができるようにするとともに、仲間と協力し記録の向上を目指すことができるようにする。	8
		武道・ダンス（柔道・剣道／ダンス） 1年次は、武道から1種目、ダンスは全員が必修とし、授業の流れを知り、個々の技能を高めることができるようにする。発表会を行う。	8 × 2
3 学 期		保健（心身の機能の発達と心の健康） 心と体の発達と心の健康について理解することができるようにする。	6
		球技Ⅱ（バスケットボール） チームの課題や自己の能力に適した課題を持って取り組み、その技能を身につけ、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。	8
		球技Ⅲ（ハンドボール） チームの課題や自己の能力に適した課題を持って取り組み、その技能を身につけ、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。	8

