

〈保健体育科〉

		2 年 年 間 計 画	時数
1 学 期		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2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
		球技Ⅰ（卓球、バレーボール、ソフトテニス、卓球）【種目選択】 ネット型。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、ラリーが続くようになることや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。	13
		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（健康と環境） 健康と環境について理解することができるようにする。	8
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効果と安全）	3 3
		器械運動（跳び箱） 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。	8
		陸上競技（走り幅跳び・ハードル） 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。	8
		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） 武道は、1年次からの選択してきた種目の選択を原則とする。個々の技能を高めることができるようにする。	7 × 2
3 学 期		保健（けがの防止） けがの防止について理解することができるようにする。	8
		球技Ⅱ（サッカー） ゴール型。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（ソフトボール） ベースボール型。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。	2

