

保健体育科 中学校第1学年（女子）カリキュラム

<体育分野>

月	単元・指導内容	学習指導要領の内容	時数	重点化の理由	下学年等での既習事項	円滑な接続への留意事項	上学年等での学習事項	備考 ■実践例 ◆課題
4	授業オリエンテーション	H (1) アイウ (2) アイウ A (1) アイ (2) (3)	1	小学校の体育の学習をふまえて、3学年の学習の見通しを持たせることが重要である。	小学校第6学年「体づくり運動」 ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動	○小学校の体育の学習を振り返りながら、これからの学習内容を把握させる。 ○各運動を行うねらいや高めたい力を理解させ、意識しながら運動を行わせる。	中学校第2学年「体づくり運動」 ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動	
	3							
	5							
5	体力テスト 陸上 ・短距離・リレー ・長距離 ・ハードル走 ・走り幅跳び ・走り高跳び	C (1) アイ (2) (3)	1 5	運動の基本である走・跳・投の基本技術の習得に重点を置き、記録の向上や競争の意識を持たせた学習活動によって、体力の向上にも努めさせることが重要である。	小学校第6学年「陸上」 ・短距離走 ・ハードル走 ・走り幅跳び ・走り高跳び ・長距離走	○小学校での体力テストのデータや自分の記録から、目標を設定して取り組ませる。 ○ルールやマナーを理解して、各競技を行える意識を高める。	中学校第2学年「陸上」 ・短距離走 ・走り幅跳び ・走り高跳び ・長距離走	■自分の過去のデータや平均記録などを提示する。 ■プリントで用語やルールについて確認をする。(ファイルに綴じる)
	6 7 8							
6 7 8	水泳 ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ	D (1) アイ ウエ (2) (3)	1 4	小学校で学習してきた泳法を基本に記録の向上に取り組ませるとともに、正確な泳法を身につけさせることが重要である。	小学校第6学年「水泳」 ・クロール ・平泳ぎ (背泳ぎ) (バタフライ)	○小学校で学習してきた泳法を基にして目標を設定して、級判定に取り組ませる。 ○個別指導で正確な泳法の習得に取り組ませる。	中学校第2学年「水泳」 ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ	■級別判定表を掲示して、目標を確認する。 ◆コースが少なく、個別指導が難しい状況もある。
9 10	器械運動 ・マット運動	B (1) アイ ウエ (2) (3)	1 3	小学校で学習してきた技を基本に技の習得や技術向上に取り組ませるとともに、体のバランス感覚や体力の向上を意識させた補強運動に取り組ませることが重要である。	小学校第6学年「器械運動」 ・マット運動 ・跳び箱運動 ・鉄棒運動	○小学校で学習してきた技を基にして完成度と美しさを追求させ、発表させる。 ○体力がついたことによってできるようになる技もあることに気づかせ、補強運動の重要性を理解させる。	中学校第2学年「器械運動」 ・マット運動 ・跳び箱運動	■学習シートを活用し、完成度・美しさの項目を確認する。 ■グループ活動を取り入れて、補助をしたり、発表を見合う。
	11							
11	球技 ・バスケットボール ・バレーボール	E (1) アイ ウ (2) (3)	1 6	小学校であまり扱わないネット型の球技に重点を置いて、技の習得、仲間とのコミュニケーションの大切さを身につけさせることが重要である。	小学校第6学年「球技」 ・サッカー ・ハンドボール ・テニス	○ゴール型のバスケットボール、ネット型のバレーボールを中心に技・コミュニケーション能力を高める工夫をさせる。	中学校第2学年「球技」 ・バスケットボール ・バレーボール	◆チーム構成時の人間関係への配慮が必要である。

月	単元・指導内容	学習指導要領の内容	時数	重点化の理由	下学年等での既習事項	円滑な接続への留意事項	上学年等での学習事項	備考 ■実践例 ◆課題
12 1	武道 ・柔道	F (1) ア (2) (3)	10	新指導要領に女子の武道が位置づけられている単元である。 用具の準備を考えれば、柔道を行う方向であるが、他競技にも機会があれば触れさせたい。		○技の習得もさることながら、相手を尊重する、礼節を重んじる武道の良さを理解させる。		◆用具の準備・場所の確保が検討事項となる。(前中には武道場がないため)
2 3	ダンス	G (1) アイ ウ (2) (3)	12	自分の思いや考えを体をつかって表現できることに気づかせるとともに、表現力を高めることに重点を置き、仲間と協力して作品をつくり、発表することで達成感を味わうことが重要である。	小学校第6学年「表現」	○最初は動きを模倣することから入るが単に模倣だけではなく、自分たちの思いや考えを体をつかって表現し、発表し合うことで、相手の思いに気づき、良さを認め合おうとする意識を養えるよう支援する。	中学校第2学年「ダンス」 ・フォークダンス ・創作ダンス ・リズムダンス	■体育祭での応援表現につなげられるように、現代的なリズムのダンスを中心に行っている。
	心身の機能の発達と心の健康	(1) アイウエ	16	身体の発育・発達のしかたについて理解し、相手を尊重する意識を養うことが重要である。 知的機能・情意機能・社会性の発達のしかたや自己認識・自己形成がなされることを理解することが重要である。 精神と身体の相互の関係を理解し、欲求やストレスの適切な対処のしかたを実践できるようにすることが重要である。		○女子については月経の起こるしくみなどを詳しく理解するとともに、男子にも性的変化が起きてくることを理解し、相手を尊重する態度を養えるよう支援する。		■自作プリントで重要事項や特に深く考えたい箇所を重点的に学習する。
	計		105					

保健体育科 中学校第2学年（女子）カリキュラム

<体育分野>

月	単元・指導内容	学習指導要領の内容	時数	重点化の理由	下学年等での既習事項	円滑な接続への留意事項	上学年等での学習事項	備考 ■実践例 ◆課題
4	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">授業オリエンテーション</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">体育理論</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">体づくり運動</div>	H (1) アイウ (2) アイウ A (1) アイ (2) (3)	1 3 5	<p>小学校の体育の学習をふまえて、3学年の学習の見通しを持たせることが重要である。</p> <p>運動を行うねらいや高めたい力を理解した上で体を動かすとともに、準備運動の必要性を理解させることが重要である。</p>	中学校第1学年「体づくり運動」 ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動	<p>○小学校の体育の学習を振り返りながら、これからの学習内容を把握させる。</p> <p>○各運動を行うねらいや高めたい力を理解させ、意識しながら運動を行わせる。</p>	中学校第3学年「体づくり運動」 ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動	
5	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">体力テスト</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">陸上</div> <ul style="list-style-type: none"> ・短距離・リレー ・長距離 ・ハードル走 ・走り幅跳び ・走り高跳び 	C (1) アイ (2) (3)	1 5	<p>運動の基本である走・跳・投の基本技術の習得に重点を置き、記録の向上や競争の意識を持たせた学習活動によって、体力の向上にも努めさせることが重要である。</p>	中学校第1学年「陸上」 ・短距離走 ・ハードル走 ・長距離走	<p>○小学校での体力テストのデータや自分の記録から、目標を設定して取り組ませる。</p> <p>○ルールやマナーを理解して、各競技を行える意識を高める。</p>	<p>中学校第3学年「陸上」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・短距離走 ・走り幅跳び ・走り高跳び ・長距離走 	<p>■自分の過去のデータや平均記録などを提示する。</p> <p>■プリントで用語やルールについて確認をする。（ファイルに綴じる）</p>
6 7 8	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">水泳</div> <ul style="list-style-type: none"> ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ 	D (1) アイ ウエ (2) (3)	1 3	<p>小学校で学習してきた泳法を基本に記録の向上に取り組ませるとともに、正確な泳法を身につけさせることが重要である。</p>	中学校第1学年「水泳」 ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ	<p>○小学校で学習してきた泳法を基にして目標を設定して、級判定に取り組ませる。</p> <p>○個別指導で正確な泳法の習得に取り組ませる。</p>	中学校第3学年「水泳」 ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ	<p>■級別判定表を掲示して、目標を持たせる。</p> <p>◆コースが少なく、個別指導が難しい状況もある。</p>
9 10	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">器械運動</div> <ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱運動 	B (1) アイ ウエ (2) (3)	1 5	<p>小学校で学習してきた技を基本に技の習得や技術向上に取り組ませるとともに、体のバランス感覚や体力の向上を意識させた補強運動に取り組ませることが重要である。</p>	中学校第1学年「器械運動」 ・マット運動 ・跳び箱運動	<p>○小学校で学習してきた技を基にして完成度と美しさを追求させ、発表させる。</p> <p>○体力がついたことによってできるようになる技もあることに気づかせ、補強運動の重要性を理解させる。</p>	中学校第3学年「器械運動」 ・マット運動 ・跳び箱運動 ・平均台運動 ・鉄棒運動	<p>■学習シートを活用し、完成度・美しさの項目を確認する。</p> <p>■グループ活動を取り入れて、補助をしたり、発表を見合う。</p>
11	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">球技</div> <ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ・バレーボール ・ソフトボール 	E (1) アイ ウ (2) (3)	1 5	<p>小学校であまり扱わないネット型の球技に重点を置いて、技の習得、仲間とのコミュニケーションの大切さを身につけさせることが重要である。</p>	中学校第1学年「球技」 ・バスケットボール ・バレーボール	<p>○ゴール型のバスケットボール、ネット型のバレーボール、ベースボール型のソフトボールを中心に技・コミュニケーション能力を高める工夫をさせる。</p>	中学校第3学年「球技」 ・バスケットボール ・バレーボール ・ソフトボール ・ソフトテニス ・バドミントン ・卓球	<p>◆チーム構成時の人間関係への配慮が必要である。</p>

月	単元・指導内容	学習指導要領の内容	時数	重点化の理由	下学年等での既習事項	円滑な接続への留意事項	上学年等での学習事項	備考 ■実践例 ◆課題
12 1	武道	F (1) ア (2) (3)	10	新指導要領に女子の武道が位置づけられ、今、検討中の単元である。 用具の準備を考えれば、柔道を行う方向であるが、外部指導者の合気道も視野に入れながら検討している。		○技の習得もさることながら、相手を尊重する、礼節を重んじる武道の良さを理解させる。		◆用具の準備・場所の確保が検討事項となる。(前中には武道場がないため)
2 3	ダンス	G (1) アイ ウ (2) (3)	12	自分の思いや考えを体をつかって表現できることに気づかせるとともに、表現力を高めることに重点を置き、仲間と協力して作品をつくり、発表することで達成感を味わうことが重要である。	中学校第1学年「ダンス」 ・フォークダンス ・創作ダンス ・リズムダンス	○最初は動きを模倣することから入るが単に模倣だけではなく、自分たちの思いや考えを体をつかって表現し、発表し合うことで、相手の思いに気づき、良さを認め合おうとする意識を養えるよう支援する。	中学校第3学年「ダンス」 ・フォークダンス ・創作ダンス ・リズムダンス	■体育祭での応援表現につなげられるように、現代的なリズムのダンスを中心に行っている。
	健康と環境 傷害の防止	(2) アイウ (3) アイウエ	6 8 実習 2	身体的环境適応能力について理解し、健康を維持するために快適な環境を整えることや飲料水や空気を衛生的に保つことが必要であることを理解させることが重要である。 また、廃棄物については環境を汚染しないように配慮することが大切なことを理解させるが重要である。 けがや交通事故の発生要因を理解し、傷害の防止や自然災害への備えをどう工夫したらよいかを考えさせることが重要である。 また、応急手当の目的を理解し、適切な応急手当が行える方法を身につけさせることが重要である。		○自分の周りの環境を衛生的に保つことがいかに大切なことかに気づかせ、環境についての意識を高められるよう工夫する。 ○けがや事故の予防の意識を高めるとともに、場面によって適切な応急手当が行えるように正しい応急手当の方法を身につけ、実践に生かせるよう支援する。		■自作プリントで重要事項や特に深く考えたい箇所を重点的に学習する。 ■応急手当の実習を行う。 ◆できれば実習に必要な用具を揃えたい。
	計		105					

保健体育科 中学校第3学年（女子）カリキュラム

<体育分野>

月	単元・指導内容	学習指導要領の内容	時数	重点化の理由	下学年等での既習事項	円滑な接続への留意事項	上学年等での学習事項	備考 ■実践例 ◆課題
4	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">授業オリエンテーション</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">体育理論</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">体づくり運動</div>	H (1) アイウ (2) アイウ A (1) アイ (2) (3)	1 3 5	<p>小学校の体育の学習をふまえて、3学年の学習の見通しを持たせることが重要である。</p> <p>運動を行うねらいや高めたい力を理解した上で体を動かすとともに、準備運動の必要性を理解させることが重要である。</p>	中学校第2学年「体づくり運動」 ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動	<p>○小学校の体育の学習を振り返りながら、これからの学習内容を把握させる。</p> <p>○各運動を行うねらいや高めたい力を理解させ、意識しながら運動を行わせる。</p>		
5	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">体力テスト</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">陸上</div> <ul style="list-style-type: none"> ・短距離・リレー ・長距離 ・ハードル走 ・走り幅跳び ・走り高跳び 	C (1) アイ (2) (3)	1 5	<p>運動の基本である走・跳・投の基本技術の習得に重点を置き、記録の向上や競争の意識を持たせた学習活動によって、体力の向上にも努めさせることが重要である。</p>	中学校第2学年「陸上」 ・短距離走 ・走り幅跳び ・走り高跳び ・長距離走	<p>○小学校での体力テストのデータや自分の記録から、目標を設定して取り組ませる。</p> <p>○ルールやマナーを理解して、各競技を行える意識を高める。</p>		<p>■自分の過去のデータや平均記録などを提示する。</p> <p>■プリントで用語やルールについて確認をする。（ファイルに綴じる）</p>
6 7 8	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">水泳</div> <ul style="list-style-type: none"> ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ 	D (1) アイ ウエ (2) (3)	1 4	<p>小学校で学習してきた泳法を基本に記録の向上に取り組ませるとともに、正確な泳法を身につけさせることが重要である。</p>	中学校第2学年「水泳」 ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ	<p>○小学校で学習してきた泳法を基にして目標を設定して、級判定に取り組ませる。</p> <p>○個別指導で正確な泳法の習得に取り組ませる。</p>		<p>■級別判定表を掲示して、目標を持たせる。</p> <p>◆コースが少なく、個別指導が難しい状況もある。</p>
9 10	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">器械運動</div> <ul style="list-style-type: none"> ・マット運動 	B (1) アイ ウエ (2) (3)	1 5	<p>小学校で学習してきた技を基本に技の習得や技術向上に取り組ませるとともに、体のバランス感覚や体力の向上を意識させた補強運動に取り組ませることが重要である。</p>	中学校第2学年「器械運動」 ・マット運動 ・跳び箱運動	<p>○小学校で学習してきた技を基にして完成度と美しさを追求させ、発表させる。</p> <p>○体力がついたことによってできるようになる技もあることに気づかせ、補強運動の重要性を理解させる。</p>		<p>■学習シートを活用し、完成度・美しさの項目を確認する。</p> <p>■グループ活動を取り入れて、補助をしたり、発表を見合う。</p>
11	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">球技</div> <ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ・バレーボール ・ソフトボール ・ソフトテニス ・卓球 ・バドミントン 	E (1) アイ ウ (2) (3)	1 6	<p>選択学習を取り入れながら、経験したことのない種目にふれさせて、運動選択の幅を広げられるよう工夫することが重要である。</p>	中学校第2学年「球技」 ・バスケットボール ・バレーボール	<p>○自分で選択した種目に取り組むことによって、主体的に取り組む力、運動選択の幅を広げられるよう支援する。</p>		<p>■自分達で準備運動や練習メニューなどの授業の計画を立てさせて、実践させる。</p> <p>◆チーム構成時の人間関係への配慮が必要である。</p>

月	単元・指導内容	学習指導要領の内容	時数	重点化の理由	下学年等での既習事項	円滑な接続への留意事項	上学年等での学習事項	備考 ■実践例 ◆課題
12 1	武道	F (1) ア (2) (3)	10	新指導要領に女子の武道が位置づけられている単元である。 用具の準備を考えれば、柔道を行う方向であるが、機会があれば他競技にも触れさせたい。		○技の習得もさることながら、相手を尊重する、礼節を重んじる武道の良さを理解させる。		◆用具の準備・場所の確保が検討事項となる。(前中には武道場がないため)
2 3	ダンス	G (1) アイ ウ (2) (3)	10	自分の思いや考えを体をつかって表現できることに気づかせるとともに、表現力を高めることに重点を置き、仲間と協力して作品をつくり、発表することで達成感を味わうことが重要である。	中学校第2学年「ダンス」 ・フォークダンス ・創作ダンス ・リズムダンス	○最初は動きを模倣することから入るが単に模倣だけではなく、自分たちの思いや考えを体をつかって表現し、発表し合うことで、相手の思いに気づき、良さを認め合おうとする意識を養わせる。		■体育祭での応援表現につなげられるように、現代的なリズムのダンスを中心に行っている。
	健康な生活と疾病の予防	(4) アイ ウ エ オ カ	16	疾病の発生要因について理解し、健康を保持増進するためには食事・睡眠・運動などの調和のとれた生活を心がけること、喫煙・飲酒・薬物の身体に及ぼす害を理解し、それぞれの要因に適切に対処していく意識を養うことが重要である。 感染症・性感染症の要因を理解するとともに、感染を防ぐ方法についての知識を正しく理解して実践できる力を身につけさせることが重要である。 健康の保持増進のための保健機関や医療機関の有効活用について理解し、将来、自分だけでなく家族が健康でいられるための実践力を身につけることが重要である。	小学校第6学年 「病気の予防」	○健康診断の結果や家族の健康にも目をむけさせて、みんな考えていく必要があることに気づかせる。 ○感染症の実態を把握するとともに、自分自身や大切な人を守るための方法を正しく理解し実践できるよう支援する。		■自作プリントで重要事項や特に深く考えたい箇所を重点的に学習する。 ■感染症・性感染症については感染者の偏見や差別についてもふれる。
	計		105					