

教科 Subject	保健体育		科目 Course	体育 (女子)		学年 Grade	1	単位数 Credits	3
教科書 Textbook	図解中学体育 (暁教育図書)			副教材Additional Text	中学保健学習ノート (正進社)				
科目の目標 Course Objectives		各種目の実践を通じて各々が能力に応じた目標を持ち、仲間とともに協力し合いながら運動の楽しさや喜びを味わうとともに運動技能を高め、生活を明るく健全にする態度を育てる。							
評価の基準 Assessment Standards		授業、体育的行事、実技テスト、筆記テスト、授業ノートから総合して評価							
Term	Month	Week	学習内容&課題 Study Contents			到達目標 Students will be able to ~			
1 学期	4	1	ガイダンス、体カテスト		姿勢、集合、ジョギング、	整列の仕方、集合離散の方法を理解する。			
		2	体育理論、体カテスト		運動の特性について、	自分の身体能力を知り、運動に対する関心や意欲を高める。			
		3	体づくり運動、		各種体カテスト	自己の体に関心をもち、体の調子を整える。			
	5	4	体カテスト			互いに協力して運動ができるようにする。			
		5	器械運動	保健	馬とび	基本的な切り返しわざを練習し、とび箱になれる。			
	6	6	(とび箱)		踏み切り、着地の練習	開脚とびの練習			
	6	7	7		心身の発達	開脚とび	開脚とびでの記録会		
8			バスケット	心の健康	ルールの理解	バスケットボールのルールを理解する。			
9					ドリブル、パス、シュート	基本技術を身につける。			
10			ディフェンスの構え	チームでの自己の役割を自覚して互いに協力して取り組む。					
7	11	11			ミニゲーム	仲間と協力する楽しさ、喜びを味わう。			
					12	水泳座学	ダンス	安全指導	水泳の事故防止に関する心得を理解する。
2 学期	9	13	ダンス	体育祭練習	体育祭種目を経験する。	クラスで協力して取り組み、お互いの良さを発見する。			
		14			種目を決める。	体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫する。			
		15			現代的なリズムのダンス	表現や踊りを通して仲間とのコミュニケーションを豊かにする。【iPad】			
	10	17			グループ分け	ダイナミックに表現する事の楽しさを味わう			
		18			グループごとに創作活動				
	19				リズムダンスコンクールへの出場				
	11	12	20	柔道	陸上競技	踏み切り、振り上げ足の練習	ハードル競技のとび方、姿勢などを理解する。		
21				ハードル走	ハードリングリズムの練習	歩いてハードルを越し、ハードリング技術を習得する。			
22					ハードルとび越しの練習	ミニハードルでリズムをつかむ。			
23					ハードリングタイムの測定	ハードリングタイム測定の記録会を実施する。			
12	24			柔道着の着方	柔道の伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、				
				25	礼法、姿勢、組み方、受け身	練習や試合ができるようにする。【減災】			
3 学期	1	27	武道大会		つくりとかけ、足技、寝技				
		28	バドミントン	持久走	LSDの方法	自分のペースで、呼吸を一定のリズムで走ることができる。			
	2	29			ペース走	トレーニングの種類を理解する。			
		30			インターバルトレーニング				
		31			体育理論	運動の特性に応じた行い方及び方	自分の好きな運動の特性を理解し、活動できるようにする。		
	3	32			ストローク、サービス	基本技術を理解し、ダブルスのゲームを実施する。			
					33				
34									
35									

履修者へのメッセージ Message for Students

中学校での3年間は、心身ともに人生の中で最も急激な成長期にあります。この時期のスポーツの関わりは、君達に多くのものを与えてくれます。スポーツには、毎日の生活を明るくし豊かにする力があります。これからの人生でスポーツと積極的に付き合っていくために、この3年間の運動との関わりがとても重要です。スポーツを存分に楽しみ、ルールを守り、自分で考え工夫し、仲間と協力し合いながら計画的に学習を進めていきましょう。その学習が君達に「生きる力」を与えてくれることと思います。

教科 Subject		保健体育		科目 Course	体育 (男子)		学年 Grade	1	単位数 Credits	3
教科書 Textbook		図解中学体育 (暁教育図書)			副教材Additional Text	中学保健学習ノート (正進社)				
科目の目標 Course Objectives		各種目の実践を通じて各々が能力に応じた目標を持ち、仲間とともに協力し合いながら運動の楽しさや喜びを味わうとともに運動技能を高め、生活を明るく健全にする態度を育てる。								
評価の基準 Assessment Standards		授業、体育的行事、実技テスト、筆記テスト、授業ノートから総合して評価。								
Term	Month	Week	学習内容&課題 Study Contents			到達目標 Students will be able to ~				
1 学期	4	1	ガイダンス、		姿勢、集合、ジョギング、	整列の仕方、集合離散の方法を理解する。				
		2	体育理論、	器械運動	運動の特性について	自分の能力を知るとともに、運動に対する関心や意欲を高める。				
		3	体づくり運動	(跳び箱)	回転系	自己の体に関心をもち、体の調子を整える。				
	5	4	体力テスト		各種体力テスト	互いに協力して運動ができるようにする。				
		5	陸上競技	保健	スタート練習、加速走	スタートの方法を理解する。、加速走の方法を知る。				
	6	6	短距離リレー		カーブ走、バトン練習、	テイクオーバーゾーンを理解する。カーブでの走り方を理解する。				
		7		心身の発達	リレー大会	仲間と協力する楽しさ、喜びを味わう。				
		8		心の健康	準備体操、ボール慣れ	テニスの特性を味わう。				
		9	テニス		フォアハンド	仲間とともに協力しあう姿勢を学ぶ。				
	7	10			ラリー練習	互いのスキルを伸ばすために協力して取り組む。				
		11			ゲーム	ゲームの行い方を学ぶ。				
		12	水泳座学	ダンス	安全指導	水泳の事故防止に関する心得を理解する。				
2 学期	9	13	ダンス	体育祭練習	体育祭種目を経験する。	クラスで協力して取り組み、お互いの良さを発見する。				
		14								
		15			現代的なリズムのダンス	表現や踊りを通して仲間とのコミュニケーションを豊かにする。【iPad】				
		16			グループ分け	ダイナミックに表現する事の楽しさを味わう				
	10	17			グループごとに創作活動					
		18			リズムダンスコンクールへの出場					
	11	20	柔道	バレーボール	オーバーハンドパス	バレーボール特有の楽しさを味わう、				
		21			アンダーハンドパス	基本技術を身につける				
		22			レシーブ、スパイク、サーブ	チームにおける自己の役割を自覚して、互いに協力して取り組む				
		23			ローテーション					
12	24			柔道着の着方	柔道の伝統的な行動の仕方に留意する。【減災】					
	25			礼法、姿勢、組み方、受け身	受け身ができるようにする。					
3 学期	1	26		進退動作、くずしと体さばき	みんなで協力して演武を完成させる。					
		27		つくりとかけ、足技、寝技						
	2	28	サッカー	体育理論	運動の特性に応じた行い方学び方	各種目の特性に触れ、楽しむための工夫ができるようにする。				
		29		持久走	LSDの方法	自分のペースで、呼吸を一定のリズムで走ることができる。				
		30			ペース走	トレーニングの種類を理解する。				
	3	31		体育理論	運動の特性に応じた行い方学び方	自分の好きな運動の特性を理解し、活動できるようにする。				
		32			インターバルトレーニング					
33				キック3種類、	基本技術を身につける。					
34				トラッピング (4対2、4ゴール)	正確にトラップし、フリーの人を探せる。					
35				各種ゲーム	チームにおける自己の役割を自覚して、互いに協力して取り組む					

履修者へのメッセージ Message for Students

中学校での3年間は、心身ともに人生の中で最も急激な成長期にあります。この時期のスポーツの関わりは、君達に多くのものを与えてくれます。スポーツには、毎日の生活を明るくし豊かにする力があります。これからの人生でスポーツと積極的に付き合っていくために、この3年間の運動との関わりがとても重要です。スポーツを存分に楽しみ、ルールを守り、自分で考え工夫し、仲間と協力し合いながら計画的に学習を進めていきましょう。その学習が君達に「生きる力」を与えてくれることと思います。

教科 Subject		保健体育		科目 Course	体育 (女子)	学年 Grade	2	単位数 Credits	2	
教科書 Textbook		図解中学体育 (暁教育図書)			副教材Additional Text	中学保健学習ノート (正進社)				
科目の目標 Course Objectives		各種目の実践を通じて各々が能力に応じた目標を持ち、仲間とともに協力し合いながら運動の楽しさや喜びを味わうとともに運動技能を高め、生活を明るく健全にする態度を育てる。								
評価の基準 Assessment Standards		授業、体育行事、実技テスト、筆記テスト、授業ノートから総合して評価								
Term	Month	Week	学習内容&課題 Study Contents			到達目標 Students will be able to ~				
1 学期	4	1	ガイダンス、体力テスト	姿勢、集合、ジョギング、		整列の仕方、集合離散の方法を理解する。 自分の身体能力を知り、運動に対する関心や意欲を高める。 自己の体に関心をもち、体の調子を整える。 互いに協力して運動ができるようにする。				
		2	体育理論、体力テスト	運動の特性について、						
		3	体づくり運動、	各種体力テスト						
	5	4	体力テスト							
		5	6	器械運動 (マット運動)	馬とび	基本的な切り返しわざを練習し、とび箱になれる。				
	6	7	8	バレーボール	踏み切り、着地の練習	開脚とびの練習				
			9		開脚とび	開脚とびでの記録会				
10			オーバーハンドパス アンダーハンドパス レシーブ、スパイク、サーブ		バレーボールのルールを理解する。 基本技術を身につける チームでの自己の役割を自覚して互いに協力して取り組む。					
7	11	12	ローテーション	仲間と協力する楽しさ、喜びを味わう。						
			水泳座学	安全指導	水泳の事故防止に関する心得を理解する。					
2 学期	9	13	体育祭練習	体育祭種目を体験する。		クラスで協力して取り組み、お互いの良さを発見する。 体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫する。				
		14	体づくり運動	種目を決める。						
		15		種目ごとで練習						
		16								
	10	17	18	柔道	ソフト	ポジションの名称、位置などを理解する。 ボールの握り方、送球、捕球ができるようにする。 バットの振り方を習得し、ボールが打てるようにする。 ティーボールゲームで仲間と協力して取り組む。 柔道の伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、 練習や試合ができるようにする。【減災】				
					ボール					
11	21	22	23	バッティング						
				ティーボールゲーム						
12	25	26	27	柔道着の着方						
				礼法、姿勢、組み方、受け身 進退動作、くずしと体さばき つくりとかけ、足技、寝技						
3 学期	1	27	武道大会	体育理論	体力の意義と高め方 1	体力の要素を理解し、生活の中で意識ができる。				
		28	走り高とび	持久走	LSDの方法	自分のペースで、呼吸を一定のリズムで走ることができる。				
		29		ペース走 インターバルトレーニング	トレーニングの種類を理解する。					
	2	30	31	32	体育理論	体力の意義と高め方 2	体力の高め方を理解し、運動プログラムを作成できる。			
					33	はさみとび、ベリーロール	基本技術を身につけ、記録に挑戦する。			
	3	34	35	ダンス	グループ毎の創作ダンス		グループに分かれ、音楽に合わせたダンスを創作する。【iPad】 仲間と協力し、自分たちで創作し踊る喜びを味わう。			

履修者へのメッセージ Message for Students

中学校での3年間は、心身ともに人生の中で最も急激な成長期にあります。この時期のスポーツの関わりは、君達に多くのものを与えてくれます。スポーツには、毎日の生活を明るくし豊かにする力があります。これからの人生でスポーツと積極的に付き合っていくために、この3年間の運動との関わりがとても重要です。スポーツを存分に楽しみ、ルールを守り、自分で考え工夫し、仲間と協力し合いながら計画的に学習を進めていきましょう。その学習が君達に「生きる力」を与えてくれることと思います。

教科 Subject	保健体育		科目 Course	体育（男子）	学年 Grade	2	単位数 Credits	2	
教科書 Textbook	図解中学体育（暁教育図書）			副教材Additional Text	中学保健学習ノート（正進社）				
科目の目標 Course Objectives		各種目の実践を通じて各々が能力に応じた目標を持ち、仲間とともに協力し合いながら運動の楽しさや喜びを味わうとともに運動技能を高め、生活を明るく健全にする態度を育てる。							
評価の基準 Assessment Standards		授業、体育行事、実技テスト、筆記テスト、授業ノートから総合して評価							
Term	Month	Week	学習内容&課題 Study Contents		到達目標 Students will be able to ~				
1 学期	4	1	ガイダンス	姿勢、集合、ジョギング、	整列、集合離散ができる。自分の身体能力を知る				
		2	体育理論	体ほぐしの意義と行い方	心と体をほぐしながら、体を動かす心地よさを体験する。				
		3	体力テスト	各種体力テスト	互いに協力して運動ができるようにする。				
	5	4	体づくり運動		自分や仲間の体の状態に気づくことができる				
		5	陸上競技（ハードル）	抜き足の仕方、歩行ハードリング	正しいフォームを定着させる。				
		6		一歩ハードリング、計測	一台目までの歩数、走り方を定着させる。				
	6	7	器械体操（マット運動）	前転、後転、倒立	安全に気をつけながら活動できる。				
		8	ソフトボール	準備体操、キャッチボール、	ソフトボール特有の楽しさを味わう。相手の胸に投げる、捕る。				
		9		ボール回し、ベースランニング	塁間を投げる、ベースランニングのコースを理解する。				
	10	トス3人1組、バッティング		相手に向かって力加減して返せるようにする。					
	7	11		試合	仲間と協力してゲームに取り組む。				
		12	水泳座学	安全指導	水泳の事故防止に関する心得を理解する。				
2 学期	9	13	体育祭練習	体育祭種目を経験する。	クラスで協力して取り組み、お互いの良さを発見する。				
		14	体づくり運動		体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫する。				
		15		種目を決める。					
		16		種目ごとで練習					
	10	17	柔道	バスケット	チェストパス、ショルダーパス	チームにおける自己の役割を自覚して、互いに協力して取り組む			
		18			シュート練習、	チェストパス、ショルダーパスができる。			
		19				ゴール下や、フリースロラインからシュートを入れる。			
		20				ディフェンスやオフENSEの仕方を理解する。			
	11	21			柔道着の着方	柔道の伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を			
		22			礼法、姿勢、組み方、受け身	尊重し、練習や試合ができるようにする。【減災】			
		23			進退動作、くずしと体さばき	寝技の試合を楽しむ。（袈裟固め、上四方固め）			
		24			つくりとかけ、足技、寝技				
12	25								
	26								
3 学期	1	27	武道大会	体育理論	体力の意義と高め方1	体力の要素を理解し、生活の中で意識ができる。			
		28	サッカー	持久走	LSDの方法	自分のペースで、呼吸を一定のリズムで走ることができる。			
	29	ペース走		トレーニングの種類を理解する。					
	30	インターバルトレーニング							
	2	31			体育理論	体力の意義と高め方2	体力の高め方を理解し、運動プログラムを作成できる。		
		32							
	3	33			キック3種類、スクリーニング	チームにおける自己の役割を自覚して、互いに協力して取り組む			
34				デフェンス練習	1対1の能力を身につける。				
35				各種ゲーム					

履修者へのメッセージ Message for Students

中学校での3年間は、心身ともに人生の中で最も急激な成長期にあります。この時期のスポーツの関わりは、君達に多くのものを与えてくれます。スポーツには、毎日の生活を明るくし豊かにする力があります。これからの人生でスポーツと積極的に付き合っていくために、この3年間の運動との関わりがとて重要で。スポーツを存分に楽しみ、ルールを守り、自分で考え工夫し、仲間と協力し合いながら計画的に学習を進めていきましょう。その学習が君達に「生きる力」を与えてくれることと思います。

教科 Subject	保健体育		科目 Course	体育 (女子)		学年 Grade	3	単位数 Credits	3			
教科書 Textbook	図解中学体育 (暁教育図書)			副教材Additional Text	中学保健学習ノート (正進社)							
科目の目標 Course Objectives		各種目の実践を通じて各々が能力に応じた目標を持ち、仲間とともに協力し合いながら運動の楽しさや喜びを味わうとともに運動技能を高め、生活を明るく健全にする態度を育てる。										
評価の基準 Assessment Standards		授業、体育的行事、実技テスト、筆記テスト、授業ノートから総合して評価										
Term	Month	Week	学習内容&課題 Study Contents			到達目標 Students will be able to ~						
1 学期	4	1	ガイダンス 体育理論、 体づくり運動、 体カテスト	保 健 『 健 康 な 生 活 と 病 氣 の 予 防 』	姿勢、集合、ジョギング、 運動と体や心のはたらき 各種体カテスト	整列の仕方、集合離散の方法を理解する。 運動が起こるしくみについて理解する。 体力を高める運動について理解し、自分の目標にあった課題を設定し取り組む。互いに協力して運動ができるようにする。						
		2				器械運動 (とび箱)	開脚とび、かかえこみとび 台上前転、前方倒立回転とび	開脚とびを基本とし、他の技を展開していく。 自分の能力に合ったとび方を探し、記録に挑戦する。				
		3						(バドミントン) ストローク サービス、ダブルス、大会 (テニス) ストローク サービス、ダブルス、大会	フォア、バックのストロークを習得しラリーができる。 ダブルスでのゲームを展開する。			
	5	4	バドミントン *選択制 テニス	フォア、バックのストロークを習得しラリーができる。 ダブルスでのゲームを展開する。								
		5		ダブルスでのゲームを展開する。								
	6	6	水泳座学	ダンス	安全指導、	水泳の事故防止に関する心得を理解する。						
		7				水泳の事故防止に関する心得を理解する。						
2 学期	9	13	ダンス	体育祭練習	体育祭種目を経験する。 種目を決める。 種目ごとで練習 現代的なリズムのダンス グループ分け グループごとに創作活動 リズムダンスコンクールへの出場	クラスで協力して取り組み、お互いの良さを発見する。 体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫する。 表現や踊りを通して仲間とのコミュニケーションを豊かにする。 ダイナミックに表現する事の楽しさを味わう						
		14				柔道	サッカー *選択制 ソフト	(サッカー) ドリブル、 シュート、ゲーム (ソフトボール) 守備、打撃 ゲーム	ドリブルからシュートができる。 仲間とともに協力しあう姿勢を学ぶ。 ポジジョンでの役割を理解し、守備ができる。 お互いの良さを理解し、協力しながら活動する。			
		15							柔道の伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、 練習や試合ができるようにする。【減災】			
	16	柔道の伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、 練習や試合ができるようにする。【減災】										
	10	17	武道大会	バレーボール	体育理論	運動と体や心のはたらき	運動の肺・心臓への効果を理解する。					
		18					持久走	LSDの方法 ペース走 インターバルトレーニング	自ペースで、呼吸を一定のリズムをもたせて走るようにする。 トレーニングの種類を理解する。			
	11	19	体育理論	運動と体や心のはたらき	運動の心への影響について理解する。							
20		6人制のゲーム			ローテーションを理解し、3段攻撃を使った6人制のゲームを実施する。							
12	21		ローテーションを理解し、3段攻撃を使った6人制のゲームを実施する。									
	22	ローテーションを理解し、3段攻撃を使った6人制のゲームを実施する。										
23	ローテーションを理解し、3段攻撃を使った6人制のゲームを実施する。											
3 学期	1	25	ローテーションを理解し、3段攻撃を使った6人制のゲームを実施する。									
		26	ローテーションを理解し、3段攻撃を使った6人制のゲームを実施する。									
	2	27	ローテーションを理解し、3段攻撃を使った6人制のゲームを実施する。									
		28	ローテーションを理解し、3段攻撃を使った6人制のゲームを実施する。									
	3	ローテーションを理解し、3段攻撃を使った6人制のゲームを実施する。										

履修者へのメッセージ Message for Students

中学校での3年間は、心身ともに人生の中で最も急激な成長期にあります。この時期のスポーツの関わりは、君達に多くのものを与えてくれます。スポーツには、毎日の生活を明るくし豊かにする力があります。これからの人生でスポーツと積極的に付き合っていくために、この3年間の運動との関わりがとても重要です。スポーツを存分に楽しみ、ルールを守り、自分で考え工夫し、仲間と協力し合いながら計画的に学習を進めていきましょう。その学習が君達に「生きる力」を与えてくれることと思います。

教科 Subject		保健体育		科目 Course	体育 (男子)	学年 Grade	3	単位数 Credits	3
教科書 Textbook		図解中学体育 (暁教育図書)			副教材Additional Text	中学保健学習ノート (正進社)			
科目の目標 Course Objectives		各種目の実践を通じて各々が能力に応じた目標を持ち、仲間とともに協力し合いながら運動の楽しさや喜びを味わうとともに運動技能を高め、生活を明るく健全にする態度を育てる。							
評価の基準 Assessment Standards		授業、体育的行事、実技テスト、筆記テスト、授業ノートから総合して評価							
Term	Month	Week	学習内容 & 課題 Study Contents			到達目標 Students will be able to ~			
1 学期	4	1	ガイダンス	保 健 「 健 康 な 生 活 と 病 気 の 予 防 」	姿勢、集合、ジョギング、	整列の仕方、集合離散の方法を理解する。			
		2	体育理論、		運動と体や心のはたらき		運動が起こるしくみについて理解する。		
		3	体づくり運動、		各種体力テスト		自分の目標にあった課題を設定し取り組む。		
	5	4	体力テスト				互いに協力して運動ができるようにする。		
		5	陸上競技 (高跳び)		5歩助走高跳びからまたぎ跳び	リズムよく跳ぶことが出来る。			
	6	6			7歩助走高跳びからはさみ跳び	正しい空中姿勢で跳ぶことが出来る。			
	6	7	ハンドボール *選択制		高跳び大会	高跳びのルールを理解する。仲間と協力し大会を運営する。			
8		(ハンドボール) フェイント		フェイントからのシュートが出来る。					
7	9	ソフトボール	ディフェンス練習、大会	仲間とともに協力しあう姿勢を学ぶ。					
	10		(ソフトボール) カットプレー	ポジジョンに分かれ、カットプレーが出来る。					
2 学期	9	11	シートノック、大会	お互いの良さを理解し、協力しながら活動する。					
		12	水泳座学	安全指導、	水泳の事故防止に関する心得を理解する。				
	10	13	ダンス	体育祭練習	体育祭種目を経験する。	クラスで協力して取り組み、お互いの良さを発見する。			
		14			種目を決める。				
		15			種目ごとで練習				
		16			現代的なリズムのダンス		表現や踊りを通して仲間とのコミュニケーションを豊かにする。		
	11	17	柔道	グループ分け	グループごとに創作活動	ダイナミックに表現する事の楽しさを味わう			
		18			リズムダンスコンクールへの出場				
	12	19	バレーボール *選択制	(バレーボール) ブロック	ブロックを行うことが出来る。				
		20		サーブレシーブ、大会	仲間と協力し大会を運営する。				
21		テニス	(テニス) ポレー、ロビング	チームにおける自己の役割を自覚して、互いに協力して取り組む					
22			スマッシュ、大会	仲間と協力し大会を運営する。					
23		柔道着の着方	柔道の伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し						
24		礼法、姿勢、組み方、受け身	練習や試合ができるようにする。【減災】						
3 学期	1	25	武道大会	つくりとかけ、足技、寝技					
		26	サッカー	体育理論	運動と体や心のはたらき	運動の肺・心臓への効果を理解する。			
	2	27	サッカー	持久走	LSDの方法 ペース走	自分のペースで、呼吸を一定のリズムをもたせて走るようにする。			
		28		インターバルトレーニング	トレーニングの種類を理解する。				
		29	体育理論	運動と体や心のはたらき	運動の心への影響について理解する。				
	3	30	保健	病気の予防					
		31		キック3種類、デフェンス練習	チームで計画的に練習し試合を行う事が出来る。				
32		オフサイド、各種ゲーム							
33									
34									
35									

履修者へのメッセージ Message for Students

中学校での3年間は、心身ともに人生の中で最も急激な成長期にあります。この時期のスポーツの関わりは、君達に多くのものを与えてくれます。スポーツには、毎日の生活を明るくし豊かにする力があります。これからの人生でスポーツと積極的に付き合っていくために、この3年間の運動との関わりがとても重要です。スポーツを存分に楽しみ、ルールを守り、自分で考え工夫し、仲間と協力し合いながら計画的に学習を進めていきましょう。その学習が君達に「生きる力」を与えてくれることと思います。

教科 Subject	保健体育		科目 Course	保健	学年 Grade	2	単位数 Credits	1	
教科書 Textbook	中学校保健体育（大日本図書）			副教材Additional Text /materials	保健体育学習ノート（正進社）				
科目の目標 Course Objectives		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。							
評価の基準 Assessment Standards		定期試験、提出物、授業への取り組みから、関心・意欲・態度、思考・判断、知識・理解の観点で評価する。							
Term	Month	Week	学習内容&課題 Study Contents	到達目標 Students will be able to ~					
1 学期	4	1	健康と環境	気温の変化と適応能力について理解できる。快適な温度や湿度、明るさについて説明できる。【iPad】					
		2	環境と適応能力						
		3							
	5	4	衛生管理						空気や飲料水、廃棄物の衛生的管理について説明できる。【環境】
		5							
6	6	環境汚染と健康	水質汚濁、土壌汚濁、大気汚染等の環境汚染についての理解を深め、説明することができる。【環境】						
	7								
7	8								
	9								
2 学期	9			10	傷害の防止	中学生期に多い事故や傷害について理解を深め、それらが生じた際に正しく対処できるようにする。【減			
		11	応急手当など						
		12							
		13							
	10	14	交通事故や自然災害による傷害の防止	交通事故や自然災害による事故や傷害を防止するための知識を深め、説明することができる。					
15									
11	16	健康な生活と病気の予防	日々の生活を整えることが疾病予防という観点から有効であることを知る。						
	17								
	18								
	19								
12	20			食生活、運動、休養・睡眠と運動					
	21								
3 学期	1	生活習慣病と健康	日本の疾病構造の変化を理解できる。生活習慣病の予防に関する知識を身につけ、現在の自分の生活習慣を反省的に考察することができる。						
						22			
						23			
	2			24					
				25					
3	26								
	27								
	28								

履修者へのメッセージ Message for Students

保健では、自分の体や普段の生活というたいへん身近なところから考えることをスタートします。そして、そこから社会のありようや環境、将来にわたる私達の生き方といった、かなり複雑なところまで想像力の翼を広げます。それは私達自身を見つめ直し、客観化していく作業でもあります。みなさんの素朴な疑問やふとした思いつきから議論が驚くほど深まることがあります。そのスリルをみんなで体験しましょう。