

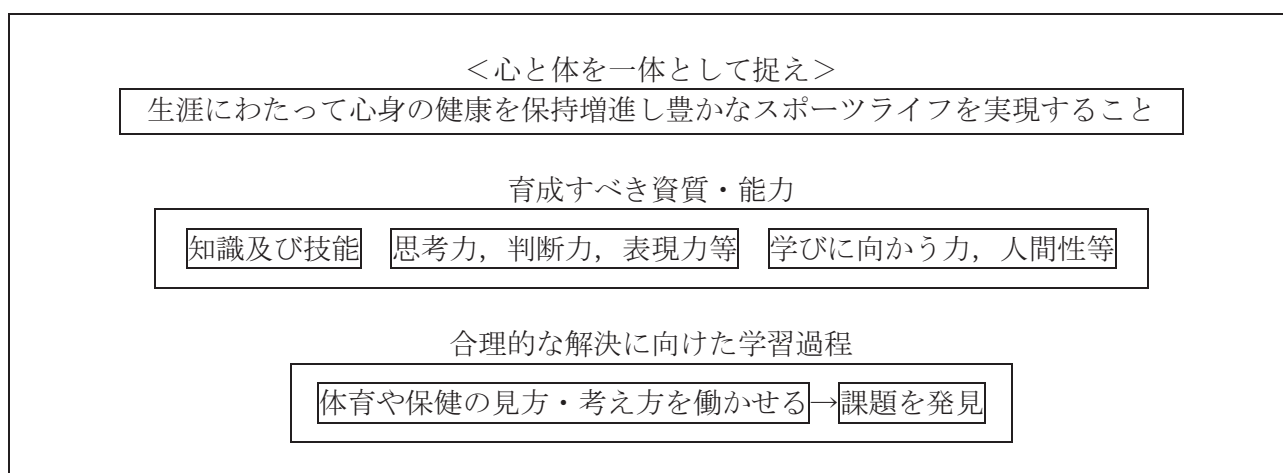
第7節 保健体育

第1 指導計画の作成

1 指導計画作成の基本的な考え方

(1) 目標の明確化を図る

保健体育科の目標は、小学校の体育科及び高等学校の保健体育科との関連で、中学校としての重点や基本的な指導の方向を示したものである。今回の改訂では、見方・考え方を働かせる学習過程を工夫することにより、保健体育科で育成を目指す資質・能力がより豊かになり、保健体育科の目標である、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成につなげようとするものである。



(2) 指導計画の作成における配慮事項

ア 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善

イ 年間授業時数

- ・ 各学年の年間標準授業時数は、従前通り105時間とすること。
- ・ 3学年間で各分野に当てる授業時数は、従前通り体育分野が267単位時間程度、保健分野が48単位時間程度配当すること。
※各分野に当てる授業時数は、例えば、体ほぐしの運動と心の健康、水泳と応急手当などの指導に当たっては、体育分野と保健分野との密接な関連をもたせて指導するように配慮する必要がある。そのため3学年間で各分野に当てる授業時数は、若干の幅をもたせて「程度」としている。
- ・ 体育分野の授業時数は、各学年にわたって適切に配当すること。その際、体育分野の内容の「A 体づくり運動」については、各学年で7単位時間以上を、「H 体育理論」については、各学年で3単位時間以上を配当すること。
- ・ 体育分野の内容の「B 器械運動」から「G ダンス」までの領域の授業時数は、それら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こと。
- ・ 保健分野の授業時数は、3学年間を通じて適切に配当し、各学年において効果的な学習が行われるよう考慮して配当すること。

ウ 障害のある生徒への指導

エ 道徳科などとの関連

2 指導計画作成の一般的な手順

保健体育科の目標を達成するためには、学習指導を計画的に、しかも効率よく展開する必要がある。このため、地域や学校の実態、生徒の心身の発達の段階や特性等を十分考慮し、中学校の3学年間を見通した上で目標や内容を的確に定め、調和のとれた具体的な指導計画を作成することが大切である。

(1) 手順

- | |
|---|
| <p>① 保健体育科目標の確認
学習指導要領改訂の要点を踏まえ、保健体育科の目標・各学年の目標を確認する。</p> <p>② 地域や学校、生徒の実態の把握
地域の特色、学校の施設や用具、生徒の実態把握に努める。</p> <p>③ 目指す生徒像、学校における保健体育科目標の確認</p> <p>④ 運動領域や運動種目の決定
上記に加え、生徒の心身の発達段階や運動の特性を考慮し、領域選択・種目選択等を決定していく。</p> <p>⑤ 単元の構成や単元の規模の決定
生徒の主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善の視点を踏まえ、単元の構成や単元の規模を決定していく。</p> <p>⑥ 単元配列の決定
3学年間を見通し、生徒の興味・関心や意欲などを高めながら効果的に学習を進めることができるように単元を配列していく。また体育分野と保健分野との密接な関連をもたせて指導するよう配慮していく。</p> |
|---|

3 指導計画作成に当たっての留意すべき事項

(1) 「特別な配慮を必要とするなど課題を抱えた生徒への指導」の視点

生徒の障害に起因する困難さに応じて、複数教員による指導や個別指導を行うなどの配慮をすることが大切である。なお、実際の指導に当たっては、個別の課題設定をしたり、参加可能な学習の機会を設けたりするなどの生徒の実態に応じたきめ細やかな指導に配慮することが大切である。こうした点を踏まえて、個別の指導計画を作成し、他教科等の担任と共有したり、翌年度の担任等に引き継いだりすることが必要である。

(2) 「主体的・対話的で深い学び」の視点

ア 運動の楽しさや健康の意義等を発見し、興味や関心を高め、課題の解決に向けて粘り強く取り組み、学習を振り返り、課題を修正したり新たな課題を設定したりするなどの主体的な学びを促すこと。

イ 運動や健康についての課題解決に向けて、生徒が他者（書物等を含む）との対話を通して、自己の思考を広げ深め、課題の解決を目指して学習に取り組むなどの対話的な学びを促すこと。

ウ それらの学びの過程を通して、自他の運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて試行錯誤を重ねながら、思考を深め、よりよく解決するための深い学びを促すこと。

これら三つの学びの過程は独立して取り上げるのではなく、さらには順序性や階層性を示すものではないことから、相互に関連を図り、保健体育科で求められる学びを一層充実させることが重要である。

(3) 「教科等横断的」な視点

体育分野においては、学習した運動に関わる一般原則や運動に伴う事故防止等の科学的な知識や技能を基に、自己や仲間の課題に応じて思考し判断したことなどを、言葉や文章及び動作などで表したり、仲間や教師などに理由を添えて伝えたりする機会を確保することが重要である。

保健分野においては、健康に関わる概念や原則を基に、個人生活における課題を発見したり、学習したことと自他の生活とを比較したり、適切な解決方法について話し合ったりする機会を確保することが重要である。

(4) 「社会に開かれた教育課程」の視点

生徒の主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善の推進に向けて、必要に応じて、地域の人材・物的資源等の活用を検討することも大切である。特に、障害のある生徒等への支援や実生活へのつながりを充実する観点から、活用可能な地域等の人的・物的資源等との連携を図り、指導の充実が図られるよう留意すること。

(5) 「道徳教育の充実」の視点

体育分野における様々な運動経験を通して、粘り強くやり遂げる、ルールを守る、集団に参加し協力する、一人一人の違いを大切にするといった態度を養うなど、保健体育科と道徳教育との関連を明確に意識しながら、適切に指導を行うこと。また、保健体育科の年間指導計画の作成などに際しては、道徳教育の全体計画との関連、指導の内容及び時期等に配慮し、道徳教育と保健体育科が相互に効果を高め合うようにすること。

第2 指導計画作成のための資料

【保健体育科の目標】

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

【体育分野】

1 体育分野における留意事項

- ア 指導計画は3年間の見通しをもって決める。指導内容の体系化の観点から、小学校、中学校及び高等学校を見通した指導内容の体系化を図る観点に留意し、単元を配列する。
- イ 体育分野における領域の弾力化を考慮し、第1学年及び第2学年においては、全ての領域を全ての生徒に履修させる。第3学年においては、運動に共通する特性や魅力に応じて領域の選択を考慮する。また、生徒が自己に適した運動種目を選択できるようにし、第1学年及び第2学年の学習を一層深められるようにする。
- ウ 各領域において主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善の観点から、必要な知識及び理解の定着を図る学習とともに、互いに教え合う時間の確保、指導事項の精選、運動観察のポイントの明確化、ICTの効果的な活用をし、体を動かす機会を適切に確保しながら、生徒の学習状況を捉えて指導を改善していくようにする。
- エ 生徒の興味・関心、技能・体力や運動経験の実態と運動の特性との関連を考慮する。
- オ 学校規模、施設・設備・用具の条件を考慮する。
- カ 学校の教育活動全体を通じた効果的な取組を考慮し、体育的行事、特別活動や運動部活動などと相互に関連させる。また、体力の測定についても計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用することができるよう、年間の指導計画を作成する段階で具体化できるよう工夫する。
- キ 運動の特性に応じて、季節や気候に適したものを選び配列する。
- ク 保健分野は体育分野の内容と関連させて効果的に指導する。また、学校の全体計画と関連させて、教科横断的な視点で指導を行う。

2 体育分野の目標

第1学年及び第2学年	第3学年
<ol style="list-style-type: none"> (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。 (2) 運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。 (3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。 	<ol style="list-style-type: none"> (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。 (2) 運動についての自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。 (3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。

3 体育分野の内容

A 体づくり運動

第1学年及び第2学年	第3学年
<p>次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせること。</p> <p>ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体の関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わり合うこと。</p> <p>イ 体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせること。</p>	<p>次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むこと。</p> <p>ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うこと。</p> <p>イ 実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと。</p>

- 体づくり運動の領域は、各学年において、すべての生徒に履修させる。
- 「体ほぐしの運動」は、器械運動からダンスまでの運動に関する領域において関連を図って指導することができる。また、保

健分野との関連を図る。

- 「体の動きを高める運動」では、第1学年及び第2学年において、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力の全てを取り扱う。必要に応じて、「動きを持続する能力を高めるための運動」に重点を置いて指導することができるが、総合的に体の動きを高めることで調和のとれた体力を高めることに留意することとしている。
- 「実生活に生かす運動の計画」では、第3学年において、運動を組み合わせ、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこととしているが、学校教育活動全体や実生活で生かすことができるよう日常的に取り組める簡単な運動の組み合わせを取り上げるなど指導方法の工夫を図ることに留意することとしている。

B 器械運動

第1学年及び第2学年	第3学年
<p>次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うこと。</p> <p>ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。</p> <p>イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。</p> <p>ウ 平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。</p> <p>エ 跳び箱運動では、繰り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと。</p>	<p>次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技すること。</p> <p>ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。</p> <p>イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。</p> <p>ウ 平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。</p> <p>エ 跳び箱運動では、繰り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと。</p>
<p>○ 第1学年及び第2学年においては、全ての生徒に履修させ、マット運動、鉄棒運動、平均台運動及び跳び箱運動の中からマット運動を含む二種目を選択して履修できるようにする。</p> <p>○ 第3学年においては、器械運動、陸上競技、水泳及びダンスのまとまりの中から1領域以上を選択して履修できるようにする。</p>	

C 陸上競技

第1学年及び第2学年	第3学年
<p>次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けること。</p> <p>ア 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることやバトンの受渡してタイミングを合わせることで、長距離走では、ペースを守って走ること、ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。</p> <p>イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶこと。</p>	<p>次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けること。</p> <p>ア 短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡して次走者のスピードを十分高めること、長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。</p> <p>イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶこと。</p>
<p>○ 第1学年及び第2学年においては、全ての生徒に履修させる。</p> <p>○ 第3学年においては、器械運動、陸上競技、水泳及びダンスのまとまりの中から1領域以上を選択して履修できるようにする。</p> <p>○ 運動種目は、競走種目から一種目以上を、跳躍種目から一種目以上をそれぞれから選択して履修できるようにする。</p>	

D 水泳

第1学年及び第2学年	第3学年
<p>次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、泳法を身に付けること。</p> <p>ア クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと。</p> <p>イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。</p> <p>ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。</p> <p>エ バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。</p>	<p>次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐこと。</p> <p>ア クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。</p> <p>イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。</p> <p>ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。</p> <p>エ バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。</p>

ぐこと。	オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること。
<ul style="list-style-type: none"> ○ 第1学年及び第2学年においては、全ての生徒に履修させ、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ及びバタフライの中からクロール又は平泳ぎを含む二種目を選択して履修できるようにする。 ○ 第3学年においては、器械運動、陸上競技、水泳及びダンスのまとまりの中から1領域以上を選択して履修できるようにする。また、これまでの泳法に「複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること」を加え、選択して履修できるようにする。 ○ 学校や地域の実態に応じて、安全を確保するための泳ぎを加えて履修させることができる。 ○ 泳法との関連において水中からのスタート及びターンを取り上げる。 ○ 見学の場合も、状況によっては、安全の確保や練習に対する協力者として参加させたりするなどの配慮をする。 ○ 気象条件に影響を受けやすいため、教室での学習としてICTを活用して泳法を確かめたり課題を検討したりする。 ○ 適切な水泳場の確保が困難な場合には、取り扱わないことができるが、水泳の事故防止に関する心得については必ず取り上げる。保健分野の応急手当との関連を図ること。 	

E 球技

第1学年及び第2学年	第3学年
<p>次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開すること。</p> <p>ア ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防をすること。</p> <p>イ ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をすること。</p> <p>ウ ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防をすること。</p>	<p>次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。</p> <p>ア ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすること。</p> <p>イ ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすること。</p> <p>ウ ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすること。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ 第1学年及び第2学年においては、全ての生徒に履修させ、「ゴール型」、「ネット型」、「ベースボール型」の3つの型をすべて履修できるようにする。 ○ 第3学年においては、球技及び武道のまとまりの中から1領域以上を選択して履修できるようにする。また、自己に適した2つの型を選択できるようにする。 ○ 「ベースボール型」の実施に当たり、十分な広さの運動場の確保が難しい場合は指導方法を工夫して行う。 	

F 武道

第1学年及び第2学年	第3学年
<p>次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開すること。</p> <p>ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をすること。</p> <p>イ 剣道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの簡易な攻防をすること。</p> <p>ウ 相撲では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、押ししたり寄りたりするなどの簡易な攻防をすること。</p>	<p>次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開すること。</p> <p>ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をすること。</p> <p>イ 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防をすること。</p> <p>ウ 相撲では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手を崩し、投げたりいなしたりするなどの攻防をすること。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ 第1学年及び第2学年においては、全ての生徒に履修させ、柔道、剣道又は相撲のうちから1種目を選択して履修できるようにする。 ○ 第3学年においては、球技及び武道のまとまりの中から1領域以上を選択して履修できるようにする。また、段階的な指導を必要とするため、特定の種目を3年間履修できるようにすることが望ましいが、生徒の状況によって各学年で異なった種目を取り上げることができる。 ○ 学校や地域の実態に応じて、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などについても履修させることができる。 	

G ダンス

第1学年及び第2学年	第3学年
<p>次の運動について、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの特性や由来、表現の仕方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流をすること。</p>	<p>次の運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現</p>

<p>ア 創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージを捉え、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊ること。</p> <p>イ フォークダンスでは、日本の民踊や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊ること。</p> <p>ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせて、リズムに乗って全身で踊ること。</p>	<p>や踊りを通じた交流や発表をすること。</p> <p>ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ること。</p> <p>イ フォークダンスでは、日本の民踊や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ること。</p> <p>ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ること。</p>
<p>○ 第1学年及び第2学年においては、全ての生徒に履修させ、「創作ダンス」、「フォークダンス」及び「現代的なリズムのダンス」の中から選択して履修できるようにする。</p> <p>○ 第3学年においては、器械運動、陸上競技、水泳及びダンスのまとまりの中から1領域以上を選択して履修できるようにする。</p>	

H 体育理論

- 第1学年においては、(1)運動やスポーツの多様性を取り上げる。第2学年においては、(2)運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な言い方を取り上げる。また、(2)の(7)「運動やスポーツが心身及び社会性に及ぼす効果」を取り上げる際には、体づくり運動や保健分野との領域との関連を図る。
- 第3学年においては、(1)文化としてのスポーツの意義を取り上げる。

[保健分野]

1 保健分野における留意事項

- (1) 自他の健康に関心をもてるようにし、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れる等の指導方法の工夫を行う。
- (2) 生徒の内容への興味・関心を高めたり、思考を深めたりする発問を工夫すること、自他の日常生活に関連が深い教材・教具を活用すること、事例等を用いたディスカッション、ブレインストーミング、心肺蘇生法等の実習、実験、課題学習などを取り入れること、また、必要に応じてコンピュータ等を活用すること学校や地域の実情に応じて、保健・医療機関等の参画、養護教諭や栄養教諭、学校栄養職員等との連携・協力を推進すること等、多様な指導方法の工夫を行う。
- (3) 実習を取り入れる際には、その意義や手順等、該当する指導内容を理解できるようにする。
- (4) 実験を取り入れるねらいは、内容について仮説を設定し、これを検証したり、解決したりするという実証的な問題解決を自ら行う活動を重視し、科学的な事実や法則といった指導内容を理解できるようにすることに主眼を置く。

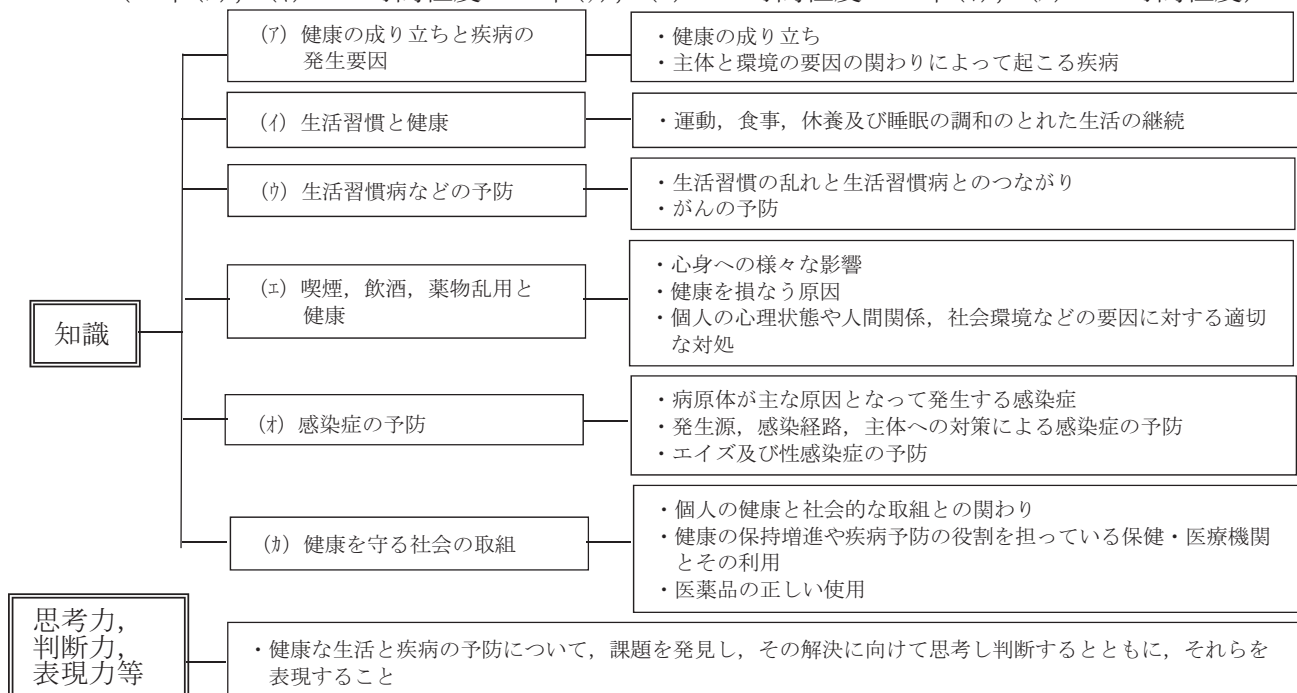
2 保健分野の目標

- (1) 個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

3 保健分野の内容

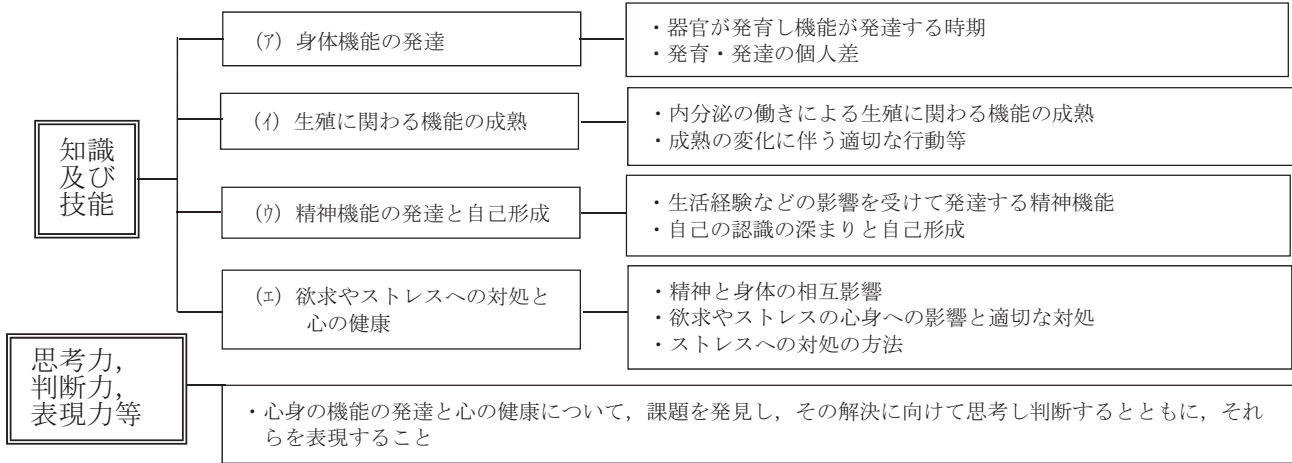
(1) 健康な生活と疾病の予防

(1年(ア)、(イ)：4時間程度 2年(ウ)、(エ)：8時間程度 3年(オ)、(カ)：8時間程度)



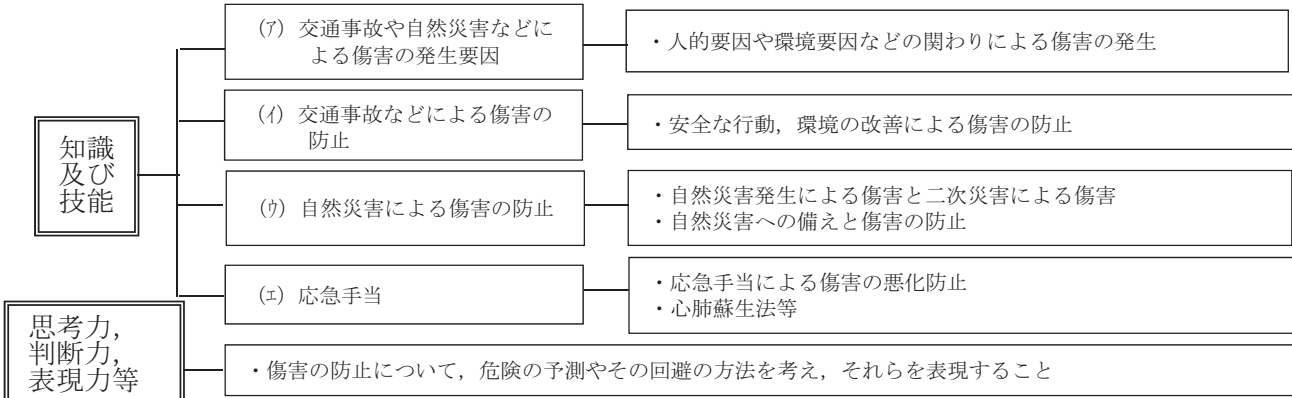
- 「(1)健康な生活と疾病の予防」においては、疾病の回復についても取り扱う。
- (イ) 及び (ロ) については、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くように配慮するとともに、必要に応じて、コンピュータなどの情報機器の使用と健康との関わりについて取り扱うことも配慮する。また、がんについても取り扱う。
- (エ) については、心身への急性影響及び依存性について取り扱う。また、薬物は、覚醒剤や大麻等を取り扱う。
- (オ) については、後天性免疫不全症候群（エイズ）及び性感染症について取り扱う。

(2) 心身の機能の発達と心の健康（1年：12時間程度）



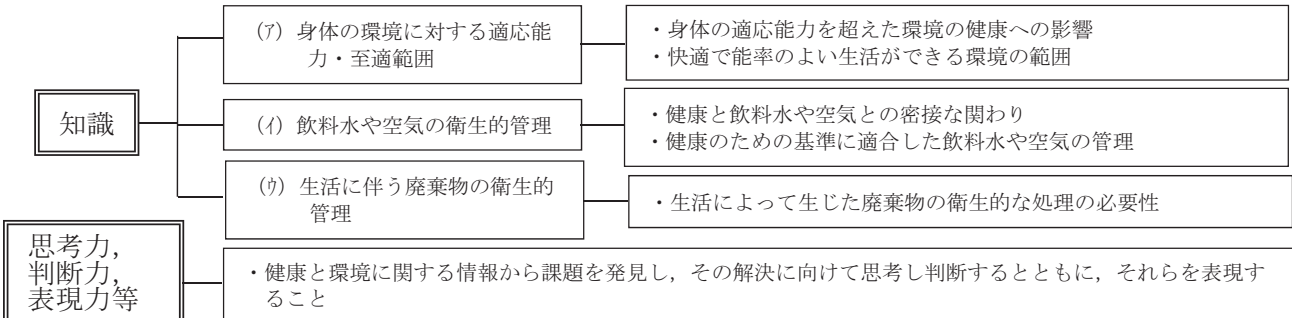
- (7) については、呼吸器、循環器を中心に扱う。
- (イ) については、妊娠や出産が可能となるような成熟が始まるという観点から、受精・妊娠を取り扱い、妊娠の経過は取り扱わない。また、身体の機能の成熟とともに、性衝動が生じたり、異性への関心が高まったりすることなどから、異性の尊重、情報への適切な対処や行動の選択が必要となることについて取り扱う。
- (エ) については、体育分野の「体ほぐし運動」の指導との関連を図って指導する。

(3) 傷害の防止（2年：8時間程度）



- (エ) については、包帯法、止血法など傷害時の応急手当も取り扱い、実習を行う。また、効果的な指導を行うため、水泳など体育分野の内容との関連を図る。

(4) 健康と環境（3年：8時間程度）



- 「(4) 健康と環境」については、地域の実態に即して公害と健康との関係を取り扱うことも配慮する。また、生態系については、取り扱わない。

〔領域別指導内容系統表〕

1 小学校体育科の領域構成と内容

1年	2年	3年	4年	5年	6年
【体づくり運動】					
体ほぐしの運動遊び	体ほぐしの運動遊び	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動
多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動	多様な動きをつくる運動	体の動きを高める運動	体の動きを高める運動
【器械・器具を使った運動遊び】					
固定施設を使った運動遊び		マット運動		マット運動	
マットを使った運動遊び		鉄棒運動		鉄棒運動	
鉄棒を使った運動遊び		跳び箱を使った運動遊び		跳び箱運動	
【走・跳の運動遊び】					
走の運動遊び		かけっこ・リレー		短距離走・リレー	
跳の運動遊び		小型ハードル走		ハードル走	
		幅跳び		走り幅跳び	
		高跳び		走り高跳び	
【水遊び】					
水の中を移動する運動遊び				クロール	
もぐる・浮く運動遊び				平泳ぎ	
				安全確保につながる運動	
【ゲーム】					
ボールゲーム		ゴール型ゲーム		ゴール型	
鬼遊び		ネット型ゲーム		ネット型	
		ベースボール型ゲーム		ベースボール型	
【表現リズム遊び】					
表現遊び		表現		表現	
リズム遊び		リズムダンス		フォークダンス	
【保健】					
		健康な生活	体の発育・発達	心の健康	病気の予防
			けがの防止		

2 中学校保健体育科の内容及び取扱い等

【体育分野】

領域及び領域の内容		1年	2年	内容の取扱い	領域及び領域の内容	3年	内容の取扱い
【A 体づくり運動】 ア 体ほぐしの運動 イ 体の動きを高める運動	【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	必修	ア、イ必修 (各学年7単位 時間以上)	【A 体づくり運動】 ア 体ほぐしの運動 イ 実生活に生かす運動の計画	必修	ア、イ必修 (7単位時間 以上)
		必修	必修	2年間でアを含む 2種目選択	【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		ア～エから選択
【C 陸上競技】 ア 短距離走・リレー、 長距離走又は ハードル走	イ 走り幅跳び又は 走り高跳び	必修	必修	2年間でア及び イのいずれの 中から選択	【C 陸上競技】 ア 短距離走・リレー、 長距離走又は ハードル走 イ 走り幅跳び又は 走り高跳び	B, C, D, G から一 領域以 上選択	ア及びイのそれ ぞれの中 から 選択
		必修	必修	2年間でア又は イを含む二種目 選択	【D 水泳】 ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ エ バタフライ オ 複数の泳法で泳ぐ又はリレー		ア～オから選択
【E 球技】 ア ゴール型 イ ネット型 ウ ベースボール型	【F 武道】 ア 柔道 イ 剣道 ウ 相撲	必修	必修	2年間でア～ウ の全てを選択	【E 球技】 ア ゴール型 イ ネット型 ウ ベースボール型	E, F から一 領域以 上選択	ア～ウから 二種目選択
		必修	必修	2年間でア～ウ から一種目選択	【F 武道】 ア 柔道 イ 剣道 ウ 相撲		ア～ウから 一種目選択
【G ダンス】 ア 創作ダンス イ フォークダンス ウ 現代的なリズムのダンス	【H 体育理論】 ① 運動やスポーツの多様性 ② 運動や列果と学びの 意義や安全な行い方	必修	必修	2年間でア～ウ から選択	【G ダンス】 ア 創作ダンス イ フォークダンス ウ 現代的なリズムのダンス	B, C, D, G から一 領域以 上選択	ア～ウから選択
		必修	必修	①第1学年必修 ②第2学年必修 (各学年3単位 時間以上)	【H 体育理論】 (1) 文化としてのスポーツ の意義		(1)第3学年必修 (3単位時間 以上)

【保健分野】

内容	第1学年	第2学年	第3学年	内容の取扱い
(1) 健康な生活と疾病の予防	必修	必修	必修	(1)は全学年で必修
(2) 心身の機能の発達と心の健康				(2)は第1学年で必修
(3) 傷害の防止				(3)は第2学年で必修
(4) 健康と環境				(4)は第3学年で必修

A校 単元配列表例【大規模校：第3学年の単元の規模を大きくした例】
年間指導計画作成上の特色及び配慮事項等

ア 保健体育科教員3～4名で、3学級、又は4学級を合同で指導する。
 イ 生涯スポーツ及び高等学校への接続に配慮し、3学年での領域選択における単元の規模を大きくした。
 ウ 第1、2学年の「器械・陸上」「武道・ダンス」1学年の「球技（バスケットボール・サッカー）」2学年の「球技（バレーボール・ソフトボール）」においては、授業クラスを2つ（A、B）に分けて男女共習で行う。
 エ 第3学年の領域選択の組合せを「陸上競技と器械」「水泳とダンス」「武道と球技」とした。
 オ 球技Iにおいては、生涯スポーツへの配慮から、ネット型（テニス、卓球、バドミントン）を1年次から選択させ、3年間通して行わせる。
 カ 「武道」は、施設面、生徒数の面から2種目同時展開が好ましく、第1学年に「柔道」と「剣道」から選択させ、3年間を通して実施させる。（第3学年は、球技との選択）

学期	1 学期												2 学期												3 学期																																			
	4月			5月			6月			7月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月																													
第1学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35																									
	理	理	理	球技I	10	4	体づくり	4	理	水泳	9	水泳	9	A器械	9	B陸上	B器械	A陸上	9	A器械	9	B陸上	B器械	Aダンス	B器械	Aダンス	B器械	球技II	10	Aバスケット	10	Bサッカー	10	球技II	Aサッカー																									
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5																									
第2学年	1	理	理	球技I	10	4	体づくり	4	理	水泳	9	水泳	9	A器械	9	B陸上	B器械	A陸上	9	A器械	9	B陸上	B器械	Aダンス	B器械	Aダンス	B器械	球技II	10	Aバレー	10	Bソフト	10	球技II	Aソフト																									
	2	体づくり	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5																									
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3																								
第3学年	1	理	理	球技I	14	5	体づくり	5	理	水泳・ダンス	14	水泳・ダンス	14	陸上・器械	16	B器械	6	陸上	16	陸上・器械	16	B器械	6	武道・球技II	16	武道・球技II	16	球技III	16	理	理	球技III	16																											
	2	体づくり	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5																									
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3																								
留意事項	・主体的・対話的で深い学び【3(2)】												・特別な配慮を必要とするなど課題を抱えた生徒への指導【3(1)】												・道徳教育との連携【3(5)】												・地域やスポーツ指導者との連携【3(4)】												・理科、家庭科との連携【3(3)】											

各分野・領域配当時間一覧

領域	留意事項	第1学年			第2学年			第3学年			3年間の配当時間
		時数	内容の取扱い	時数	内容の取扱い	時数	内容の取扱い				
【A体づくり運動】	3(2)	9	体ほぐしの運動、体の動きを高める運動	9	体ほぐしの運動、体の動きを高める運動	10	体ほぐしの運動、実生活に生かす運動の計画	28			28
【B器械運動】		9	マット運動、跳び箱運動	9	鉄棒運動、平均台運動		マツト運動、跳び箱運動、鉄棒から二種目選択	18~34			18~34
【C陸上競技】	3(6)	9	短距離走・リレー、ハードル走	9	長距離走必修 走り幅跳び、走り高跳びから一種目選択		短距離走・リレー、ハードル走から一種目選択	18~34			18~34
【D水泳】	3(1)	9	クロール、平泳ぎ	9	クロール、平泳ぎ		複数の泳法又はリレー	18~32			18~32
【E球技】	I II III	10 20	テニス、卓球、バドミントンからI選択 サッカー、バスケット	10 20	テニス、卓球、バドミントンから一種目選択 バレーボール、ソフトボール	14 16	テニス、卓球、バドミントンから一種目選択 ソフトボール（またはバレーボール） サッカー、バスケット、ハンドから一種目選択	34 40~36 16			34 40~36 16
【F武道】	3(4)	10	柔道、剣道から一種目選択	10	柔道、剣道から一種目選択	16	柔道、剣道から一種目選択	20~36			20~36
【Gダンス】		10	フォークダンス、現代的なリズムのダンス	10	創作ダンス、現代的なリズムのダンス	14	創作ダンス	20~34			20~34
【H体育理論】		3	運動やスポーツの多様性	3	運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方	3	文化としてのスポーツの意義	9			9
保健	3(3)	16	健康な生活と疾病の予防 心身の機能の発達と心の健康	16	健康な生活と疾病の予防 傷害の防止	16	健康な生活と疾病の予防	48			48
合計時間		105		105		59	46	315			315

○△□は、領域の選択を表す。

B校 単元配列表 [中規模校：学校行事との関連、施設との関連に配慮した例]

年間指導計画作成上の特色及び配慮事項等

- ア 保健体育科教員2名で2学級を指導する。
- イ 水泳指導、体づくり運動及び学校行事(長距離走大会、球技大会、学校保健週間、学校給食週間)と保健授業の関連を考慮した。
- ウ 第1学年及び第2学年の「器械運動・球技Ⅰ」、「陸上競技Ⅰ・ダンス」、「球技Ⅱ・武道」については授業クラスを2つ(A、B)に分け、男女共に習う。
- エ 第3学年の領域選択の組み合わせを「器械運動と水泳」、「陸上競技とダンス」、「球技と武道」とした。
- オ 「武道」は、施設との関連から相撲とした。

学期 主な行事 月	1 学期												2 学期												3 学期														
	新体力テスト				体育祭				長距離走大会				学校保健週間				学校給食週間				球技大会																		
	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月															
第1学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	球技Ⅲ	12		
理	球技Ⅰ	A	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械		
体づくり	B	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械		
5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
第2学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	球技Ⅲ	12		
理	球技Ⅰ	A	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	
体づくり	B	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械
5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
第3学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	球技Ⅲ	12		
理	球技Ⅰ	A	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械
体づくり	B	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械	器械
5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
留意思項	・ 社会科との連携【3(3)】				・ 特別な配慮を必要とするなど課題を抱えた生徒への指導【3(1)】				・ 道徳教育との連携【3(5)】				・ 主体的、対話的で深い学び【3(2)】				・ 地域やスポーツ指導者との連携【3(4)】																						

各分野・領域配当時間一覧

領域	留意事項	第1学年				第2学年				第3学年				3年間の配当時間	
		時数	時数	時数	時数	時数	時数	時数	時数	時数	時数	時数	時数		時数
【A】体づくり運動	3(5)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	24
【B】器械運動		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20~34
【C】陸上競技	I	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	44~56
II		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	44~56
【D】水泳	3(1)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	16~30
【E】球技	I	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	84~98
II		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84~98
III		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	84~98
【F】武道		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	14~28
【G】ダンス		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	16~28
【H】体育理論	3(3)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9
保健	3(4)	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	48
合計時数		105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	315

○△□は、領域の選択を表す。

C校 単元配列表例【小規模校（単級）：小学校からの接続を生かし、運動の特性を生かした配列表例】
年間指導計画作成上の特色及び配慮事項等

ア 保健体育科教員1名で1学級を指導。「水泳」はT2の教員を配置する。
 イ 小学校からの接続を生かすため、1年次に鉄棒運動・バレーボール・ハンドボールを配列した。
 ウ 良好な人間関係づくりを目指し、1・2年次で取り扱う球技の種目数を増やした。
 エ 保健の技能、及び保健と体づくりの関連を意識した配列を行った。
 オ 「武道」は、用具などの関係で柔道とした。

学期	1学期												2学期												3学期																			
	4月			5月			6月			7月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月													
第1学年	1	理	陸上I	球技I	水泳	器械	ダンス	陸上II	球技II	理	体づくり	保健3	球技III	9	第2学年	1	理	陸上I	球技I	水泳	器械	ダンス	陸上II	球技II	理	体づくり	保健3	球技III	9	第3学年	1	理	陸上I	球技I	水泳	器械	ダンス	陸上II	球技II	理	体づくり	保健3	球技III	9
	2	体づくり	陸上II	球技II	水泳	器械	ダンス	陸上II	球技II	理	体づくり	保健3	球技III	9		留意事項	2	体づくり	陸上II	球技II	水泳	器械	ダンス	陸上II	球技II	理	体づくり	保健3	球技III		9	・道徳教育との連携【3(5)】 ・特別な配慮を必要とするなど課題を捉えた生徒への指導【3(1)】 ・理科、家庭科との連携【3(3)】 ・主体的・対話的で深い学び【3(2)】 ・地域やスポーツ指導者との連携【3(4)】												
	3	5	陸上I	球技I	水泳	器械	ダンス	陸上II	球技II	理	体づくり	保健3	球技III	9																														

各分野・領域配当時間一覧

領域	第1学年			第2学年			第3学年			3年間の配当時間
	留意事項	時数	内容の取扱い	留意事項	時数	内容の取扱い	留意事項	時数	内容の取扱い	
【A体づくり運動】	3(2)	10	体ほぐしの運動、体の動きを高める運動		10	体ほぐしの運動、体の動きを高める運動		12	体ほぐしの運動、実生活に生かす運動の計画	32
【B器械運動】		8	跳び箱運動、鉄棒運動		8	マット運動、平均台運動		8	マット運動、平均台運動	24
【C陸上競技】	I	9	ハードル、走り幅跳び		9	短距離走・リレー、走り高跳び		9	短距離走・リレー、走り高跳び	27
	II	7	長距離走		7	長距離走		7	長距離走	21
【D水泳】	3(1)	10	クロール、平泳ぎ		10	平泳ぎ、背泳ぎ		10	複数の泳法又はリレー	30
【E球技】	I	9	ハンドボール		9	サッカー		9	サッカー	27
	II	8	ソフトボール		8	ソフトボール		15	バドミントン	31
	III	9	バレーボール		9	バドミントン				18
【F武道】	3(4)	9	柔道		9	柔道		9	柔道	27
【Gダンス】		7	創作ダンス、現代的なリズムのダンス		7	創作ダンス、現代的なリズムのダンス		7	創作ダンス、現代的なリズムのダンス	21
【H体育理論】	3(3)	3	運動やスポーツの多様性		3	運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方		3	文化としてのスポーツの意義	9
保健		16	健康な生活と疾病の予防		16	健康な生活と疾病の予防		16	健康な生活と疾病の予防	48
心身の機能の発達と心の健康										
合計時数		105			105			105		315

D校 単元配列表例 [中規模校：前期・後期の二期制とした例]

年間指導計画作成上の特色及び配慮事項等

ア 保健体育科教員3名で3学級、又は2学級で指導する。

イ 全学年ともに、「水泳」を必修とした。

ウ 第1学年及び第2学年の「陸上競技・ダンス」、「器械運動・武道」については授業クラスを2つ(A、B)に分け、男女共習で行う。

エ 第3学年の領域選択の組み合わせを「器械運動と陸上競技」、「器械運動とダンス」、「球技と武道」とした。

オ 「武道」は、用具などの関係から柔道とした。

カ 保健の技能を意識した単元配列を行った。

学期	前 期												後 期																						
	4月			5月			6月			7月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月				
週	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
第1学年	1	理論 3			A 陸上 I B ダンス 9			水泳 10			球技 I 8			A 器械 B 武道 10			A 武道 B 器械 10			体づくり 4			球技 II 16			A (8) B (8)									
	2	体づくり 6									保健 8									保健 8															
	3																																		
第2学年	1	理論 3			A 陸上 I B ダンス 9			水泳 10			球技 I 8			A 器械 B 武道 10			A 武道 B 器械 10			体づくり 4			球技 II 16			A (8) B (8)									
	2	体づくり 6									保健 8									保健 8															
	3																																		
第3学年	1	理論 3			器械 I・陸上 I 9			水泳 10			球技 I 8			陸上 II 12			球技 II・武道 9			体づくり 5			球技 III 14												
	2	体づくり 6									保健 8									保健 8															
	3																																		
留意事項	・主体的・対話的で深い学び【3(2)】			・道徳教育との連携【3(5)】			・特別な配慮を必要とするなど課題を抱えた生徒への指導【3(11)】			・地味やスポーツ指導者との連携【3(4)】																					・理科、家庭科との連携【3(3)】				

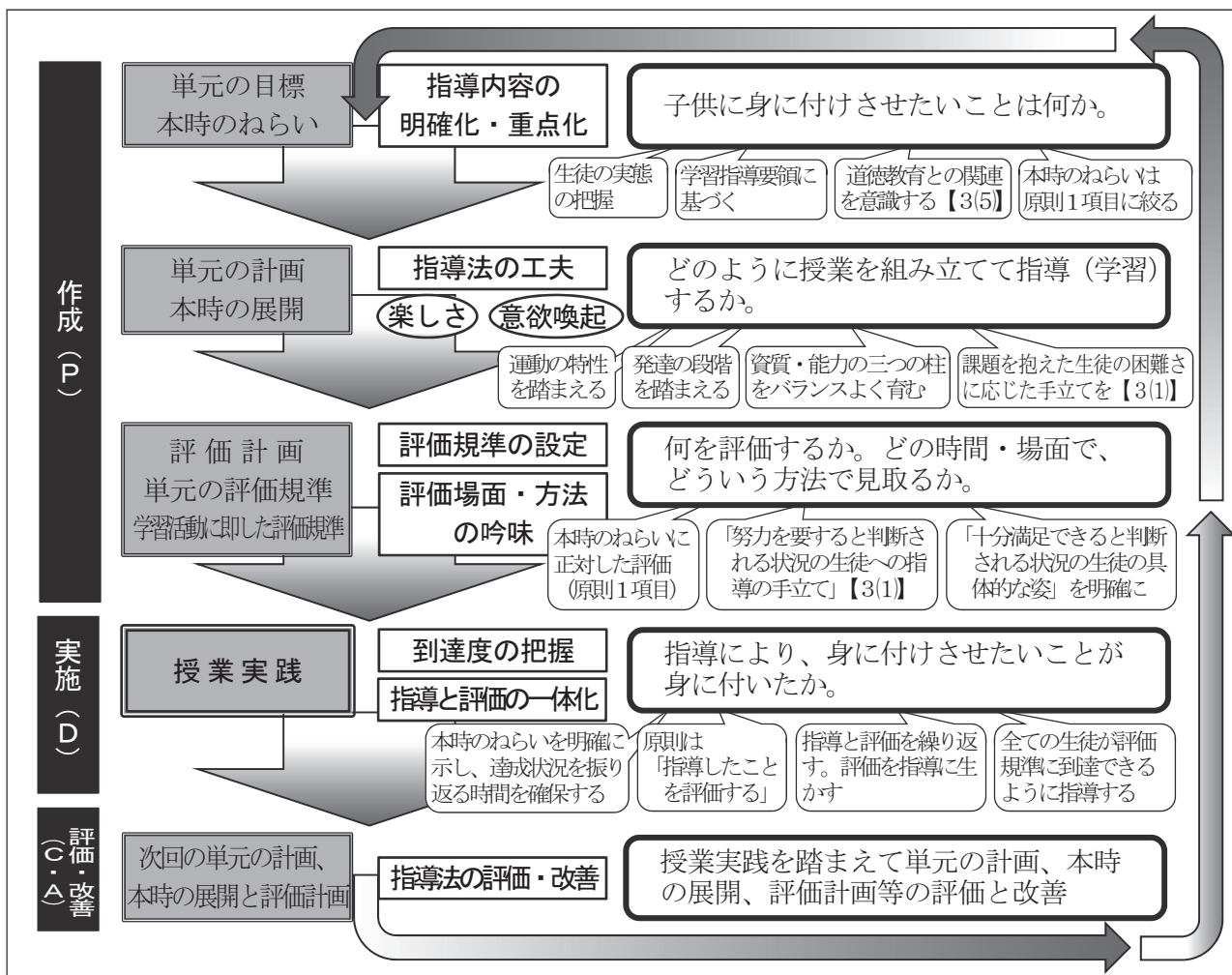
各分野・領域配当時間一覧

領域	留意事項	第1学年			第2学年			第3学年			3学年の配当時間
		時数	内容の取扱い	時数	内容の取扱い	必修	選択	内容の取扱い			
【A】体づくり運動	I 3(2) II	10	体ほぐしの運動、体の動きを高める運動	10	体ほぐしの運動、体の動きを高める運動	15	マツト運動 マツト運動 鉄棒運動	15	体ほぐしの運動、実生活に生かす運動の計画		35
【B】器械運動	I II	10	マツト運動	10	マツト運動						20~38
【C】陸上競技	I 3(5) II	9 4	短距離走・リレー、ハードル走 長距離走	9 4	走り幅跳び、走り高跳びから1選択 長距離走	12	走り幅跳び、走り高跳びから1選択 長距離走	12	走り高跳びから1選択 走り幅跳び		38~47
【D】水泳	3(1)	10	クロール、平泳ぎ	10	クロール、平泳ぎ 必修 背泳ぎ、バタフライから1選択	10	クロール、平泳ぎ 必修 背泳ぎ、バタフライから1選択	10	クロール、平泳ぎ 必修 の泳法又はリレーから1選択		30
【E】球技	I II III	8 16	サッカー、ハンドボールから1選択 A: バレーボール B: ソフトボール	8 16	サッカー、バスケットボールから1選択 A: ソフトテニス B: ソフトボール	8	サッカー、バスケットボールから1選択 A: ソフトテニス B: ソフトボール	8	バレーボール、ソフトテニスから1選択 ソフトボール		70~79
【F】武道		10	柔道	10	柔道			14	柔道		20~29
【G】ダンス	3(4)	9	創作ダンス	9	現代的なリズムのダンス				創作ダンス、現代的なリズムのダンスから1選択		18~27
【H】体育理論		3	運動やスポーツの多様性	3	運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方	3	運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方	3	文化としてのスポーツの意義		9
保健	3(3)	16	健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康	16	健康な生活と疾病の予防、傷害の防止	16	健康な生活と疾病の予防、傷害の防止	16	健康な生活と疾病の予防、健康と環境		48
合計時数		105		105		105		78	27		315

○□は、領域の選択を表す。

4 単元計画及び1単位時間の指導計画作成

(1) 生徒の実態に基づいた単元及び1単位時間の計画の作成・実施・評価・改善 (カリキュラム・マネジメントの観)



(2) 単元計画作成のポイント (課題を見付け、その解決に向けて取り組む学習過程例)

時間	1	～	X
ねらい	2年間を「1つのまとまり」として計画を考える		※ 指導と評価にリンクしたねらいを明記する。
指導内容	※ 各時間における主な指導内容を明記する。		明確なゴール像 資質・能力の三つの柱をバランスよく身に付けた具体的な児童の姿
例	易しい運動から取り組む	自己の思いや願い、体力や技能に応じて、目標をもつ	目標に向けた運動課題とその解決方法を知る
学習過程	思いや願い	自己の能力やチームの特徴に応じて課題を選び、課題解決のための活動を決める	決めた課題に取り組む
	思いや願い	授業改善の視点「主体的な学び」「対話的な学び」「深い学び」【3(2)	成果を確認し、振り返る
	思いや願い	※ 授業で教えるべきことを明記する。 ・技能だけでなく、他の指導内容についても明記する。 ・「共通に学ばせること」と「生徒が積極的・自主的・主体的に学ぶこと」を明確にする。	次の課題に向けて取り組む
評価計画	知・技 思判表 態	※ 「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」を単元を通してバランスよく評価する。	②
方法	観察・学習カード	※ よりよいタイミングに、よりよい方法で見取る。	観察
場面	4, 5		6, 7

※上記の単元の流れやポイントは例示であり、これに限定されるものではない。

※表に示した評価の観点、中学校学習指導要領解説総則編(29年7月)P90～を受けたものであるが、変更の場合もあるので、今後の動向を注視されたい。

(3) 1 単位時間の指導計画作成のポイント 【3(2)】

段階	学習内容・活動	押さえておきたいポイント
導入	1 集合、整列、挨拶、健康観察	<p>①ねらいの明確化</p> <p><input type="checkbox"/>本時は、生徒に何を身に付けさせるのかが明確になっている。(本時における生徒のゴール像が描けている。)</p> <p><input type="checkbox"/>本時のねらいを生徒に明確に示している。</p> <p><input type="checkbox"/>本時について、単元全体での位置付けや前時からのつながりを意識させている。</p> <p><input type="checkbox"/>本時の見通しをもたせている。</p> <p>②「感覚づくりの運動」の重視</p> <p><input type="checkbox"/>主運動につながる基礎的・基本的な運動を厳選している。</p> <p><input type="checkbox"/>主運動とのつながりを理解させ、目的意識、必要感、切実感をもたせながら丁寧に指導している。</p> <p><input type="checkbox"/>運動量を確保しながら、質の向上に努めている。</p>
	2 本時のねらいや学習内容等の確認	
	3 学習の場づくり、用具の準備	
	4 準備運動	
	5 感覚づくりの運動	
展開	6 練習 ・課題の解決に取り組む	<p>③思考を促す「発問」</p> <p><input type="checkbox"/>本時のねらいに迫る発問をし、考えさせ、時には実際に動いて試しながら、気付かせることで生徒の「わかる」「できる」を保障している。</p> <p><input type="checkbox"/>生徒に教えること、児童に投げかけ気付かせることを、単元全体を見通してバランスよく計画している。</p> <p>④豊富な運動学習場面(運動量)の確保</p> <p><input type="checkbox"/>単元及び本時の計画段階で全体を見通して、生徒が主体的に運動に取り組める時間をできるだけ多く確保している。</p> <p><input type="checkbox"/>単元のはじめに、学び方や役割行動を明確に示して励行させ、学習規律を確立している。</p> <p><input type="checkbox"/>教師の全体指導の回数を精選し、短く簡潔にわかりやすく行っている。</p> <p>⑤「学び合い」(対話的な学び)の指導【3(2)(3)】</p> <p><input type="checkbox"/>「学び合い」の目的を明確にしている。</p> <p><input type="checkbox"/>具体的な「学び合い」の姿を示し、丁寧に指導している。</p> <p><input type="checkbox"/>学習資料を使用する場合には、その活用の仕方を具体的な姿で示し、丁寧に指導している。</p> <p><input type="checkbox"/>気付いたことや考えたことを、言葉や動作、絵図、ICT 機器を活用して友達に伝える方法を指導している。</p> <p>⑥指導と評価の一体化</p> <p><input type="checkbox"/>一貫して、ねらいに沿った指導と評価を繰り返している。</p> <p><input type="checkbox"/>指導したことを評価している。</p> <p><input type="checkbox"/>「努力を要すると判断される状況の生徒への指導の手立て」を実行している。【3(1)】</p> <p><input type="checkbox"/>規準に達している生徒には、「十分満足できると判断される状況の生徒の具体的な姿」を目指し、指導している。</p>
	7 練習の成果の確認 ・記録会、発表会、ゲーム等	
	8 自己評価、相互評価	
	9 練習 ：	
整理	12 片付け	<p>⑦「振り返り」の重視</p> <p><input type="checkbox"/>生徒が本時のねらいに沿って自己の学習活動を振り返る時間を確保している。</p> <p><input type="checkbox"/>本時のねらいに沿って学習活動を振り返り、評価し、まとめをして、次時の意欲喚起につなげている。</p>
	13 整理運動	
	14 学習の振り返り	
	15 整列、健康観察、挨拶	

※上記の授業の流れやポイントは例示であり、これに限定されるものではない。