

目 次

I	理論編	
1	保健体育科改訂の趣旨	1
2	保健体育科改訂の要点	2
II	実践編	
	手引の使用にあたって	9
	<体育分野>	
A	体づくり運動【第1学年】	11
B	器械運動	
ア	マット運動【第1学年】	30
ウ	跳び箱運動【第2学年】	42
C	陸上競技	
	短距離走・リレー, ハードル走【第1学年】	50
D	水泳【第1学年】	68
ア	クロール	
ウ	背泳ぎ	
E	球技	
ア	ゴール型(サッカー)【第1学年】	82
イ	ネット型(バレーボール)【第2学年】	99
ウ	ベースボール型(ソフトボール)【第2学年】	108
F	武道	
ア	柔道【第1学年】	122
イ	剣道【第1学年】	134
G	ダンス	
ア	創作ダンス【第1学年】	148
H	体育理論	
(1)	運動やスポーツの多様性【第1学年】	161
(2)	運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方【第2学年】	167
(3)	文化としてのスポーツ【第3学年】	172
	<保健分野>	
(2)	心身の機能の発達と心の健康【第1学年】	176