

令和7年世田谷区立富士中度 第1学年 保健体育科学習指導計画

月	単元・項目(時間)	学習内容	評価のポイント	
1学期	4月	・体つくり運動 ・新体力テスト ・陸上競技	・体ほぐし運動 ・種目測定 ・短距離走 ・長距離走 ・リレー	<ul style="list-style-type: none"> ・体つ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ている。 ・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えることができる。 ・体つくり運動に積極的に取り組むことができる。 ・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け渡しでタイミングを合わせることができる。 ・長距離走では、ペースを守って走ることができる。 ・体の動きを高めるために、自己の課題に応じて運動を選ぶことができる。
	5月	・体つくり運動 ・新体力テスト	・体の動きを高める運動 ・種目測定	
	6月	・新体力テスト ・水泳	・種目測定 ・自由形 ・平泳ぎ	
	7月	・器械運動 ・体つくり運動	・跳び箱運動 ・体の動きを高める運動	
	9月	・器械運動 ・陸上競技	・マット運動 ・幅跳び	
	10月	・球技	・ハンドボール	
2学期	11月	・球技	・バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技や発展技を行うことができる、それらを組み合わせることができる。 ・器械運動に積極的に取り組むことができる。 ・助走や踏切、空中動作、着地のポイントや練習方法を理解し、より遠くへ跳ぶために必要な技能を身に着けることができる。 ・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ができる。 ・球技の学習に積極的に取り組もうとすることができる。 ・自己の課題について、自己や仲間が思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者に分かりやすく伝えたりすることができる。 ・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ができる。
	12月	・球技	・バスケットボール	
	1月	・武道	・柔道	
3学期	2月	・球技	・サッカー	<ul style="list-style-type: none"> ・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすることができる。 ・武道の特性を踏まえて、技や簡易な攻防などの改善についてのポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての自己の取り組み方などの課題を発見したりすることができる。 ・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している。 ・球技の学習に積極的に取り組もうとすることができる。 ・自己の課題について、自己や仲間が思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者に分かりやすく伝えたりすることができる。 ・球技の特性を踏まえて、ボール操作やボールを持たないときの動き及び攻防などの改善についてのポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全などについての自己の取り組み方の課題を発見したりすることができる。 ・体つ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ている。
	3月	・球技 ・体つくり運動	球技大会種目 ・体ほぐし運動	

令和7年度世田谷区立富士中学校 第2学年 保健体育科学習指導計画

月	単元・項目(時間)	学習内容	評価のポイント	
1学期	4月	・体つくり運動 ・新体力テスト ・陸上競技	・体ほぐし運動 ・種目測定 ・短距離走 ・長距離走 ・リレー	<ul style="list-style-type: none"> ・体つ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ている。 ・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えることができる。 ・体つくり運動に積極的に取り組むことができる。 ・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け渡しでタイミングを合わせることができる。 ・長距離走では、ペースを守って走ることができる。 ・体の動きを高めるために、自己の課題に応じて運動を選ぶことができる。
	5月	・体つくり運動 ・新体力テスト	・体の動きを高める運動 ・種目測定	
	6月	・新体力テスト ・水泳	・種目測定 ・自由形 ・平泳ぎ ・背泳ぎ	
	7月	・水泳 ・体つくり運動	・体の動きを高める運動	
2学期	9月	・器械運動 ・球技	・マット運動 ・ソフトボール	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技や発展技を行うことができ、それらを組み合わせることができる。 ・器械運動に積極的に取り組むことができる。 ・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ができる。
	10月	・陸上競技	・ハーダル走	
	11月	・球技	・バレーボール	
	12月	・球技 ・ダンス	・バスケットボール ・ダンス	
3学期	1月	・武道	・柔道	<ul style="list-style-type: none"> ・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすることができる。 ・武道の特性を踏まえて、技や簡易な攻防などの改善についてのポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての自己の取り組み方などの課題を発見したりすることができる。 ・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している。
	2月	・球技	・サッカー	
	3月	・球技 ・体つくり運動	球技大会種目 ・体ほぐし運動	

令和7年度世田谷区立富士中学校 第3学年 保健体育科学習指導計画

月	単元・項目(時間)	学習内容	評価のポイント
1学期	4月	・体つくり運動 ・新体力テスト	・体ほぐし運動 ・種目測定
	5月	・陸上競技	・短距離走 ・長距離走 ・リレー
	6月	・体つくり運動 ・新体力テスト	・体の動きを高める運動 ・種目測定
	7月	・水泳	・自由形 ・平泳ぎ ・背泳ぎ
	9月	・体つくり運動	・マット運動 ・ハードル走
	10月	・球技	・ソフトボール
	11月	・球技	・バレーボール
2学期	12月	・球技 ・サッカー	・バスケットボール
	1月	・球技	・バドミントン
	2月	・球技 ・球技	・サッカー ・バドミントン
	3月	・球技 ・体つくり運動	・球技大会種目 ・体ほぐし運動
3学期	4月	・マット運動 ・ハードル走 ・ソフトボール ・バレーボール ・バスケットボール ・バドミントン ・サッカー ・バドミントン	・マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技や発展技を行うことができ、それらを組み合わせることができる。 ・器械運動に積極的に取り組むことができる。 ・ハードル走では、リズミカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。 ・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ができる。
			・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ができる。
			・球技の学習に積極的に取り組もうとすることができる。 ・球技の学習に積極的に取り組もうとすることができる。 ・自己の課題について、自己や仲間が思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者に分かりやすく伝えたりすることができる。 ・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ができる。
4学期	5月	・サッカー ・バドミントン	・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ができる。 ・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している。
			・球技の特性を踏まえて、ボール操作やボールを持たないときの動き及び攻防などの改善についてのポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全などについての自己の取り組み方の課題を発見したりすることができる。 ・体つ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ている。