

世田谷区立桜丘中学校 保健体育科 年間指導計画

新中学保健体育（学研）	年間授業時数	105	学年	1年	学級	A～F組
-------------	--------	-----	----	----	----	------

1. 学習の到達目標

学習の到達目標	○各種の運動の特性に応じた基本的な技能を身につける。 ○健康・安全に留意して取り組むことができる。 ○運動や健康について自他の課題を発見し、解決に向けて思考し判断するとともに、考えを他者に伝えることができる。 ○生涯にわたって運動に親しむとともに、健康の保持増進や体力の向上等に積極的に取り組むことができる。
使用教科書、副教材など	「最新中学校保健体育」(大修館書店)　　ステップアップ中学体育　　ファイル

2. 学習指導計画及び評価方法

学 期	月	単元 タイトル	学習のねらい	主な 活動内容	評価の観点のポイント		
					重点知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に 取り組む態度
1	4	《体育分野》 体つくり運動	・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、 体つくり運動の行い方、体の動きを高 める方法などを理解させる。 ・体つくり運動に積極的に取り組むと ともに、一人一人の違いに応じた動きな どを認めることができるようにさせ る。	・体ほぐしの運 動 ・体の動きを高 める運動	・定期的・計画的に運動 を継続することは、心 身の健康、健康や体力 の保持増進につながる意 義があることについて言 ったり書き出したりして いる。	・健康や安全を確保す るために、体力や体調 に応じた運動の計画 等について振り返っ ている。 ・課題を解決するた めに仲間と話し合う場 面で、合意形成するた めの関わり方を見付 け、仲間に伝えてい る。	・体つくり運動の学習 に自主的に取り組も うとしている。 ・自己や仲間の課題解 決に向けた話し合いに 貢献しようとしてい る。 ・健康・安全を確保し ている。

	5	陸上競技 「短距離走」「リレー」	<ul style="list-style-type: none"> 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わせる。 基本的な動きや効率の良い動きを身に付けることができるようさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 短距離走の計測 グループ活動 50m走 100m走 バトンパス練習 	<ul style="list-style-type: none"> クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速することができる。 リレーでは、次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> 陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。
	6	武道 「剣道」	<ul style="list-style-type: none"> 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。 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすることや禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 基本動作や技の練習 	<ul style="list-style-type: none"> 武道は対人的な技能を基にした運動で、我が国固有の文化であることについて言ったり書き出したりしている。 構えでは相手の動きに応じて自然体で中段に構えることができる。 体さばきでは、相手の動きに応じて歩み足や送り足をすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 練習の場面で、仲間の伝統的な所作等のよい取組を見つけ、理由を添えて他者に伝えている。 	<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している。 禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。
	7 9	水泳	<ul style="list-style-type: none"> 泳法などの自己の課題を発見し、解決に向けて運動の取り組み方を工夫させる。 ルールやマナーを守ろうとすること、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配ることができるようさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 4泳法 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ 用具を用いた泳法練習 	<ul style="list-style-type: none"> 泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動であることについて、言ったり書き出したりしている。 各泳法に関する基本的なフォームや呼吸方法などを習得することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> 水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 水の安全に関する事故防止の心得を遵守するなど、健康・安全に留意している。

	5 6 7	《体育分野》 体育理論 「運動やスポーツの多様性」	<ul style="list-style-type: none"> 運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えることおよび知ることなどの多様な関わり方があることを理解させる。 世代や機会に応じて、生涯にわたって運動やスポーツを楽しむためには、自己に適した多様な楽しみ方を見付けたり、工夫したりすることが大切であることを理解させる。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動やスポーツの多様性についての学習 グループ活動 ICT を用いた活動 	<ul style="list-style-type: none"> 運動やスポーツは、体を動かしたり健康を維持したりするなどの必要性や、競い合うことや課題を達成することなどの楽しさから生みだされ発展してきたことを理解している。 運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えることおよび知ることなどの多様な関わり方があることを理解している。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動やスポーツの必要性と楽しさ、多様な関わり方や楽しみ方について自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動やスポーツの多様性において、学習に積極的に取り組んでいる。
【課題・提出物など】							
<ul style="list-style-type: none"> 学習カード 各種目の実技テスト ワークシート 							

学期	月	単元 タイトル	学習のねらい	主な 活動内容	評価の観点のポイント		
					重点知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に 取り組む態度
2	9	《体育分野》 器械運動 「マット運動」	<ul style="list-style-type: none"> 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、技の名称や行い方を理解することができるようになる。 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ができるようになる。 	<ul style="list-style-type: none"> 基本的な技能の練習 グループ活動 ICT を用いた活動 	<ul style="list-style-type: none"> 体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。 全身を支えたり突き放したりするための 	<ul style="list-style-type: none"> 提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> 練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 健康・安全に留意している。

				着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができる。	
10 11 12	球技 「ゴール型」 バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> バスケットボールでは、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ようさせる。 フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとすることや仲間の学習を援助しようとすることができるようさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> パスやシュートの練習 課題解決に向けたグループ学習 ゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをすることができる。 パスやドリブルなどでボールをキープすることができる。 パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動くことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けています。
11 12	《体育分野》 球技 「ネット型」 (卓球)	<ul style="list-style-type: none"> 勝敗を競う楽しさや喜びを味わわせる。 作戦に応じた技能でゲームを開催させる。 攻防など自己の課題を発見し、解決に向けて工夫させる。 	<ul style="list-style-type: none"> サーブ、フォアハンド、バックハンドの技能練習 ダブルス ゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> 技能の名称やポイントについて、具体例を挙げている。 サーブでは、相手コートに入れることができる。またねらった場所に打つことができる。 相手側のコートに打ち返すことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己や仲間の技術的な課題やペアとの作戦・戦術についての課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ペアで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返っている。

9	《保健分野》 「心身の発達と心の健康」	<ul style="list-style-type: none"> ・体の発育・発達には、各器官が急速に発育し、機能が発達する時期があること、体の発育・発達の時期や程度には、個人差があることを理解させる。 ・思春期には、下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンのはたらきにより生殖器官の発育とともに生殖機能が発達することを理解させる。 ・中学生の時期は社会性が発達すること、自己を認識し、自分なりの価値観を身に付けていくなどの自己形成がなされることを理解させる。 ・心と体には、互いに影響を与え合っていること、心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするのは、神経などのはたらきによることを理解させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各単元から生活課題を考える学習 ・グループ活動 ・ＩＣＴを用いた活動 	<ul style="list-style-type: none"> ・思春期になると、男子では射精、女子では月経が見られ、妊娠が可能となること、思春期は、生命をみ出すことのできる体へと成熟する時期であることを理解している。 ・思春期には、体の変化にともない、個人差はあるが、性衝動が生じたり、性への関心が高まったりすることがあること、そのため、異性の尊重、性情報への対処など性に関する適切な態度や行動の選択が必要となることを理解している。 ・欲求には、生理性の欲求と心理的、社会的な欲求があること、心の健康を保つには、欲求に適切に対処することが必要であることを理解している。 ○生理的欲求 ○心理的、社会的欲求など 	<ul style="list-style-type: none"> ・各単元の学習について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。 ・心身の発達と心の健康において、学習に積極的に取り組もうとしている。
10					
11					
12					

				<p>・心の健康を保つには、 ストレスに適切に対 処することが必要で あることを理解して いる。また、リラクセ ーションなど、スト レスによる心身の負 担を軽くするよう な対処の方法を身に付 けている。</p> <p>○ストレス ○リラクセーション など</p>	
<p>【課題・提出物など】</p> <ul style="list-style-type: none">・学習カード・各種目の実技テスト・ワークシート					

学 期	月	単元 タイトル	学習のねらい	主な 活動内容	評価の観点のポイント		
					重点知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
3	1	《体育分野》 ダンス	<ul style="list-style-type: none"> ・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、表現の仕方やイメージを捉えた表現や踊りを通した交流をすることができるようさせる。 ・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ができるようさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・現代的なリズムのダンス ・I C T を用いた活動 ・グループ活動 	<ul style="list-style-type: none"> ・自然な弾みやスイングなどの動きで気持ちよく音楽のビートに乗れるように、簡単な繰り返しのリズムで踊ることができる。 ・短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせる、ダイナミックなアクセントを加えるなどして、リズムに乗って続けて踊ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・提示された踊りのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間やグループの課題や出来映えを伝えている。 ・仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、グループへの関わり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間の手助けをしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ・簡単な作品創作などについての話合いに参加しようとしている。
	2	陸上 「ハードル走」	<ul style="list-style-type: none"> ・記録の向上や競争の楽しさを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようさせる。 ・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ようさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ICT を用いた練習 ・課題から練習方法を考える活動 ・グループ活動 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 ・遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。 ・インターバルを 3 又は 5 歩でリズミカルに走ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ・提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ・用具等の準備や後片付け、記録などの分担した役割を果たそうとしている。 ・健康・安全に留意している。

	2 3	球技 「ベースボール型」 ソフトボール	<ul style="list-style-type: none"> ・ソフトボールでは、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ようさせる。 ・フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとすることや仲間の学習を援助しようとすることができるようせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・攻撃や守備等の技能練習 ・グループ練習 ・ゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・球技には、集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書き出したりしている。 ・地面と水平になるようにバットを振り抜くことができる。 ・ボールの正面に回り込んで、緩い打球を捕ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・練習やゲームの場面で、最善を尽くす、フェアなプレイなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。 ・仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。 ・作戦などについての話し合いに参加しようとしている。
1 2 3	《保健分野》 「調和のとれた生活」	<ul style="list-style-type: none"> ・健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解させる。 ・健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各単元から生活課題を考える学習 ・グループ活動 ・ICT を用いた活動 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動には、体の各器官のはたらきを刺激し発達を促す効果や、気分転換ができること、体力が向上することなどの効果があることを理解している。また、健康の保持増進には、適切に運動を続ける必要があることを理解している。 ・毎日の食生活は健康に深く関わっていること、また、毎日適切な時間に食事をすること、年齢や運動量によって栄養素のバランスや食事の量に配慮することが必要であることを理解している。 ・休養や睡眠には、心身の疲 	<ul style="list-style-type: none"> ・各単元の学習について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・調和のとれた生活において、学習に積極的に取り組もうとしている。 	

				労を回復し、健康な状態を維持する効果があること、また、健康の保持増進には、適切に休養・睡眠をとる必要があることを理解している。	
【課題・提出物など】					
・学習カード(プリント)	・各種目の実技テスト	・積み重ねテスト	等		
【評価方法(年間共通)】					
・各単元における実技テスト	・積み重ねテスト	・学習カード(プリント)等における記述	・教員による行動観察	等	