

世田谷区立桜丘中学校 保健体育科 年間指導計画

最新中学校保健体育（大修館書店）	年間授業時数	105	学年	2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（大修館書店）、ルーパーファイル

## 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		
					知識・技能 ○は重点	思考・判断・表現	主体的に学習に 取り組む態度 ・粘り強い態度で、問題 解決に向けて自ら工夫・調整して取り組も うとしている。
1	4 5 6	《体育分野》 陸上競技 「短距離走」 「長距離走」 「リレー」	・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わわせ る。 ・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 させる。	・グループ活動 ・ICT を用いた活 動 ・50m走 ・100m走 ・バトンパス練習	・陸上競技の各種目におい て用いられる技術の名称 があり、それぞれの技術 で動きのポイントがある ことについて、学習した 具体例を挙げている。 ○クラウチングスタート ○利得距離 など ・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	・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。	・陸上競技の学習に積極的 に取り組もうとしてい 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。

6 7	器械運動 「とび箱」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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させる</li> <li>・跳び箱運動では、切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ができるようにさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な技能の練習</li> <li>・ペア活動</li> <li>・ICT を用いた活動</li> </ul>	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>○かかえ込みとび</li> <li>○台上前転</li> <li>・基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越すことができる。</li> </ul> <p>など</p>
6 7 9	水泳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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にさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4 泳法の練習</li> <li>クロール</li> <li>平泳ぎ</li> <li>背泳ぎ</li> <li>・用具を用いた泳法練習</li> </ul>	<p>・水泳の各種目において用いられる技術の名称や運動局面の名称があり、それぞれの技術や局面で、動きを高めるための技術的なポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>○ストローク</p> <p>○ストリームライン</p> <p>など</p> <p>・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。</p>

5 6 7	《保健分野》 傷害の防止 「けがの防止と 応急手当」 (1～4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>多くの傷害は、心身の状態や行動のしかたなどの人的要因と、生活環境における施設・設備の状態や気象条件などの環境要因が関わり合って発生することを理解させる。</li> <li>自然災害による傷害には地震、台風、大雨、竜巻、火山の噴火、落雷、大雪などによるものと、それに伴って発生する二次災害によるものがあること、日頃から災害時の安全の確保に備えておく必要があることを理解させる。</li> <li>傷害が発生した際に、その場に居合わせた人が応急手当をすることで、傷害の悪化を防止できること、心肺停止に陥った人に遭遇したときの応急手当としては、心肺蘇生法があることを理解している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループ活動</li> <li>I C T を用いた活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>交通事故による傷害を防止するには、車両の特性を知り、交通法規を守り、心身状態を把握し、車両、道路、気象条件などの周囲の状況に応じて、安全に行動することが必要であることを理解している。  <input type="radio"/>死角      <input type="radio"/>内輪差 など</li> <li>犯罪被害の要因は、人的要因や環境要因などが関わり合っており、それぞれの要因に対しての対策があることについて理解している。  <input type="radio"/>人的要因と環境要因 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>傷害の防止について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、プリントなどに記述したりしている。</li> <li>習得した知識を自己の生活に適用したり、応用したりして、適切な傷害の防止や応急手当の方法を選択している。</li> </ul>

#### 【課題・提出物など】

- 学習カード
- 振り返りシート
- 各単元における実技テスト
- ロイロノートによる課題
- 積み重ねテスト 等

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		
					知識・技能 ○は重点	思考・判断・表現	主体的に学習に 取り組む態度 ・粘り強い態度で、問題 解決に向けて自ら工夫・調整して取り組も うとしている。
2	9	《体育分野》 球技 「ゴール型」 アルティメット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルティメットでは、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。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パスやシュートなどの技能練習</li> <li>・課題解決に向けたグループ学習</li> <li>・ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・球技の各型の各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>○空間に走りこむ動き</li> <li>○ボールを持った動き</li> <li>など</li> <li>・得点しやすい空間にいる味方にパスを出すことができる。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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れる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・作戦などについての話し合いに参加しようとしている。</li> </ul>
	10	「ネット型」 バレーボール					
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・バレーボールでは、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ようさせる。</li> <li>・攻防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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パスやサーブ等の技能練習</li> <li>・グループ練習</li> <li>・ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バレーボールに用いられる技術を理解し、身に付けるポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>○アンダーハンドサーブ</li> <li>○オーバーハンドサーブ</li> <li>・味方が操作しやすい位置にボールをつなぐことができる。</li> <li>・相手側のコートの空いた場所にボールを返すことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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ゲームを行う方法を見付け、仲間に伝えていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・作戦などについての話し合いに参加しようとしている。</li> <li>・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。</li> </ul>

11 12	球技 「ゴール型」 サッカー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サッカーでは、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。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パスやシュートなどの技能練習</li> <li>・課題解決に向けたグループ学習</li> <li>・ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・球技の各型の各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。            ○空間に走りこむ動き            ○ボールを持った動き</li> <li>など</li> <li>・得点しやすい空間にいる味方にパスを出すことができる。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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れる。</li> <li>・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。</li> <li>・作戦などについての話し合いに参加しようとしている。</li> </ul>
	バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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させる。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バスやシュートなどの技能練習</li> <li>・課題解決に向けたグループ学習</li> <li>・ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バスやドリブルなどでボールをキープすることができる。</li> <li>・ボールとゴールが同時に見える場所に立つことができる。</li> <li>・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。</li> <li>・ボールを持っている相手をマークすることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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ゲームを行う方法を見付け、仲間に伝えている。</li> <li>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを認めようとしている。</li> <li>・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。・健康・安全に留意している。</li> </ul>

	9 《保健分野》 傷害の防止 「けがの防止と応急手当」 (5、6)	・傷害が発生した際に、その場に居合わせた人が応急手当をすることで、傷害の悪化を防止できること、心肺停止に陥った人に遭遇したときの応急手当としては、心肺蘇生法があることを理解させる。	・グループ活動 ・I C Tを用いた活動 ・心肺蘇生法に関する実技練習	・気道確保から AEDまでの心肺蘇生法を身に付けている。 ・出血や打撲傷などの応急手当の基本や方法について理解し、正しい応急手当の方法を身に付けている。 ○心肺蘇生法 など	・傷害の防止について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断し、それらを表現している。	・傷害の防止において、学習に積極的に取り組もうとしている。
10 11 12	《保健分野》 健康な生活と病気の予防 「生活習慣の健康への影響」 (1～6)	・生活習慣病は、日常の生活習慣が主な要因となって起こり、多くは適切な運動、食事、喫煙や過度な飲酒をしないなどの生活習慣を身に付けることによって予防できることを理解させる。	・グループ活動 ・I C Tを用いた活動	・がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する病気であり、その要因には様々なものがあることを理解している ○がんの種類 など	・健康な生活と病気の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断し、それらを表現している。	・健康な生活と病気の予防において、学習に積極的に取り組もうとしている。

【課題・提出物など】

- ・学習カード・振り返りシート
- ・各单元における実技テスト
- ・ロイロノートによる課題
- ・積み重ねテスト 等

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		
					知識・技能 ○は重点	思考・判断・表現	主体的に学習に 取り組む態度 ・粘り強い態度で、問題 解決に向けて自ら工夫・調整して取り組も うとしている。
3	1	《体育分野》 体つくり運動  ダンス	・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み、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	・体ほぐしの運動には、心 と体の関係や心身の状態 に気付く、仲間と積極的 に関わり合うというねら いに応じた行い方がある ことについて、言ったり 書き出したりしている。 ○心と体の関係や心身の状 態に気づく ○仲間と積極的に関わる など	・体ほぐしの運動で、心と 体の関係や心身の状態に 気付く、仲間と積極的に 関わり合うことを踏まえ てねらいに応じた運動を 選んでいる。・体の動きを 高めるために、自己の課 題に応じた運動を選んで いる。	・体つくり運動の学習に積 極的に取り組もうとして いる。  ・仲間の補助をしたり助言 したりして、仲間の学習 を援助しようとしている。 ・一人一人の違いに応 じた動きなどを認めよう としている。  ・健康・安全に留意してい る。
	2		・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わせる。	・I C T を用いた 活動	・ダンスは、様々な文化の影 響を受け発展してきたこ とについて、言ったり書き 出したりしている。 ○各ダンスの歴史 など	・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。	・ダンスの学習に積極的に 取り組もうとしている。  ・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。
	3		・ダンスの特性や由来、表現の仕方、イメージを 捉えた表現や踊りを通した交流をすること。	・グルーブ活動	・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。	・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。	・健康・安全に留意してい る。

1 2	《保健分野》  健康な生活と病気の予防  「生活習慣の健康への影響」 (7~8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙、飲酒、薬物乱用によって、心身に様々な影響を与えること、病気を起こしやすくなることを理解させる。</li> <li>・未成年の喫煙、飲酒は、体に大きな影響を及ぼし、依存症になりやすいことを理解させる。</li> <li>・薬物の乱用は、家庭・学校・地域社会にも深刻な影響を及ぼすことがあることを理解させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各单元から生活課題を考え、実生活につなげる学習</li> <li>・グループ活動</li> <li>・I C T を用いた活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの煙の中の有害物質により、様々な急性影響が現れることを理解している。 ○有害物質 など</li> <li>・常習的な喫煙により、がんや心臓病など様々な病気を起こしやすくなることを理解している。 ○受動喫煙 など</li> <li>・未成年者の喫煙は、体に大きな影響を及ぼし、依存症になりやすいことを理解している。 ○依存症 など</li> <li>・喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心理状態や社会環境によって助長されるため、適切な対処が必要であることを理解している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康な生活と病気の予防について、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。</li> <li>・健康な生活と病気の予防の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> </ul>
1 2 3	《体育分野》  体育理論  「運動やスポーツの効果・学び方・安全」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツには、特有の技術があり、その学び方には、運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があることを理解させる。</li> <li>・運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があることを理解させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツの効果、学び方、安全についての学習</li> <li>・グループ活動</li> <li>・ICT を用いた活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツは、体の発達やその機能の維持、ストレス解消などの心理的効果およびルールやマナーの合意、適切な人間関係を築くなどの社会性を高める効果が期待できることを理解している。 ○スポーツの学び方 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツが心身や社会性に及ぼす効果や学び方、安全な行い方について、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。</li> <li>・運動やスポーツの効果・学び方・安全において、学習に積極的に取り組もうとしている。</li> </ul>

【課題・提出物など】

・学習カード・振り返りシート      ・各単元における実技テスト      ・ロイロノートによる課題      ・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、振り返りシート等における記述      ・教員による行動観察 等