

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	<p>○各種の運動の特性に応じた基本的な技能を身につける。</p> <p>○健康・安全に留意して取り組むことができる。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p>
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」	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> グループ活動 ICT を用いた活動 50m走 100m走 バトンパス練習 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<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。 	<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。 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"> ・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 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な技能の練習 ・ペア活動 ・ICT を用いた活動 	<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"> ・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。 <p>○かかえ込みとび ○台上前転</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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発表を行う方法を見付け、仲間に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。 ・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。
6 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にさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・4泳法の練習 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"> ・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>○ストローク ○ストリームライン</p> <p>など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。

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 10	《体育分野》 球技 「ゴール型」 アルティメット	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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ようにさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・パスやシュートなどの技能練習 ・課題解決に向けたグループ学習 ・ゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・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など ・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。 ・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"> ・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。
		「ネット型」 バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> ・バレーボールでは、ボールや用具の操作と定位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にさせる。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・パスやサーブ等の技能練習 ・グループ練習 ・ゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ○アンダーハンドサーブ ○オーバーハンドサーブ ・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。 ・相手側のコートに空いた場所にボールを返すことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 	<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。 ・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。

	<div data-bbox="168 105 407 654"> <div>11</div> <div>球技</div> </div> <div data-bbox="168 654 407 1458"> <div>12</div> <div>「ゴール型」 サッカー</div> </div>	<div data-bbox="430 105 949 654"> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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してすることができるようにさせる。 </div> <div data-bbox="430 654 949 1458"> <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してすることができるようにさせる。 </div>	<div data-bbox="972 105 1180 654"> <ul style="list-style-type: none"> ・パスやシュートなどの技能練習 ・課題解決に向けたグループ学習 ・ゲーム </div> <div data-bbox="972 654 1180 1458"> <ul style="list-style-type: none"> ・パスやシュートなどの技能練習 ・課題解決に向けたグループ学習 ・ゲーム </div>	<div data-bbox="1202 105 1516 1458"> <ul style="list-style-type: none"> ・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 など ・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。 ・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。 </div> <div data-bbox="1202 654 1516 1458"> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・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。 ・ボールを持っている相手をマークすることができる。 </div>	<div data-bbox="1538 105 1836 1458"> <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。 ・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。 </div> <div data-bbox="1538 654 1836 1458"> <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。 ・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。 </div>	<div data-bbox="1859 105 2154 1458"> <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。 </div> <div data-bbox="1859 654 2154 1458"> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 </div>
--	---	---	--	---	---	---

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、傷害の悪化を防止し 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。
3	1	《体育分野》 体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> ・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体の動きを高める方法などを理解させる。 ・体づ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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動 ・体の動きを高める運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体づ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 3	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わせる。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・I C Tを用いた活動 ・グループ活動 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・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。 	<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"> ・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。 ・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"> ・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。 ・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。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各単元から生活課題を考え、実生活につなげる学習 ・グループ活動 ・ICTを用いた活動 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・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 ・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 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
	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"> ・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。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動やスポーツの効果、学び方、安全についての学習 ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。

【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