

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	3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	「新中学保健体育」（学研教育みらい）、図解中学体育（廣済堂あかつき）、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	《体育分野》 体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かす楽しさや心地よさを味わう。</li> <li>・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解する。</li> <li>・健康の保持増進や体力の向上に向けた意識の向上を図る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・用具を用いた運動</li> <li>・体の動きを高める運動</li> <li>・体ほぐしの運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に合っているかなどの運動の原則があることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>○動きを持続する能力など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力の程度や性別等の違いに配慮し、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>・仲間と課題を伝え合うなど、教え合おうとしている。</li> </ul>
	4	陸上競技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・50m走</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短距離走や長距離走で用いられる技術の名称やポイントについて、具体例を挙げている。</li> <li>○クラウチングスタート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。</li> </ul>
	5 6	「短距離走」 「長距離走」 「リレー」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力の高め方や運動観察の方法などを理解させるとともに、基本的な技能を身につける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・100m走</li> <li>・1000m走</li> <li>・1500m走</li> <li>・バトンパス練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○前傾姿勢</li> </ul>		

					○テークオーバーゾーン など		
4 5 6	ダンス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わう。</li> <li>・ 踊りの特徴と表現の仕方や運動観察の方法などを理解する。</li> <li>・ 表現などの自己や仲間の課題を発見し、解決に向けて取り組めるとともに、考えを他者に伝えられる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 創作ダンス</li> <li>・ I C T を用いた活動</li> <li>・ グループ活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ スタートでは地面を力強くけり、徐々に上体を起こしていき加速することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 身体運動や作品創作に用いられる名称や用語があることについて、具体例を挙げている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 発表会に向けた仲間と話し合う場面で、自己の考えを伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仲間と課題を伝え合ったり教え合ったりして、互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>・ 作品創作などについての話し合いに貢献しようとしている。</li> </ul>
6 7	陸上競技 「ハードル」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう。</li> <li>・ 体力の高め方や運動観察の方法などを理解させるとともに、基本的な技能を身につける。</li> <li>・ 自己や仲間の課題を発見し、解決に向けて運動の取り組み方を工夫する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ I C T を用いた活動</li> <li>・ 課題から練習方法を考える活動</li> <li>・ グループ活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハードル走で用いられる技術の名称やポイントについて、具体例を挙げている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 振り上げ足、抜き足</li> <li>○ 遠くから踏み切り、近くに着地する</li> <li>など</li> <li>・ 遠くから踏み切り、振り上げ足をまっすぐに</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自己や仲間の技術的な課題やそ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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>・ 健康・安全に留意しながら、活動している。</li> </ul>

	6 7	陸上競技 「走り高跳び」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう。</li> <li>・体力の高め方や運動観察の方法などを理解させるとともに、基本的な技能を身につける。</li> <li>・自己や仲間の課題を発見し、解決に向けて運動の取り組み方を工夫する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ I C T を用いた活動</li> <li>・ 課題から練習方法を考える活動</li> <li>・ グループ活動</li> </ul>	<p>振り上げ、ハードルを低く走り越すことができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ リズミカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自己や仲間の技術的な課題やそ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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>・ 健康・安全に留意しながら、活動している。</li> </ul>
	7 9	水泳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう。</li> <li>・体力の高め方や運動観察の方法などを理解させるとともに、効率的に泳ぐことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 4 泳法</li> <li>・ リレー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各種目で用いられる技術の名称やポイントについて、具体例を挙げている。</li> </ul> <p>○ストリームライン</p> <p>○ストローク</p> <p>など</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ これまで学習した 4 種目から 2～4 種目を選択し、続けて泳ぐことができる。</li> <li>・ 競泳的なリレー種目として、単一の泳法や複数の泳法を使ってチームで競い合うことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。</li> <li>・ グループで分担した役割に関する成果や改善ポイントについて活動を振り返っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。</li> <li>・ 水の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保している。</li> </ul>

	5 6 7 9 10	《保健分野》 ・健康と環境	・身体には、環境に対してある程度まで適応能力があること、適応能力を超えた環境は健康に影響を及ぼすことがあることを理解する。  ・飲料水や空気は、健康と密接な関わりがあることを理解する。  ・人間の生活によって生じた廃棄物は、環境を汚染しないように衛生的に処理する必要があることを理解する。	・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	・体には環境に対する適応能力があること、環境の変化が適応能力の限界を超えると健康に影響が出ることを理解している。 ○適応能力 ○至適温度 など  ・水は生命の維持や健康にとって重要であること。飲料水には水質基準があり、浄水場で浄化し検査していることを理解している。 ○浄水場 ○生活排水の処理 など  ・大気汚染や水質汚濁など、自然環境が汚染されることにより、健康に悪影響をおよぼすことがあることを理解している。 ○3R ○公害 ○環境基本法	・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、ノートなどに記述したりして、道筋を立てて伝えている。  ・習得した知識を自他の生活に適用したり、応用したりして、健康を保持増進する方法を選択している。	・各単元において、課題解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。
--	------------------------	------------------	--	---	--	---	--------------------------------------

					など	
<b>【課題・提出物など】</b> ・学習カード、振り返りシート      ・単元における実技テスト ・積み重ねテスト      ・ロイロノートによる課題 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		
					重点知識・技能 ○は重点	思考・判断・表現	主体的に学習に 取り組む態度
2	9 10	《体育分野》 球技 「ゴール型」 (サッカー)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わう。</li> <li>・作戦に応じた技能で仲間と連携し、ゲームを展開させる。</li> <li>・攻防などの自己やチームの課題を発見し、解決に向けて工夫させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パスやシュートの技能練習</li> <li>・チーム練習</li> <li>・ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技能の名称やポイントについて、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など</li> <li>・味方が操作しやすいパスを送ることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・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。</li> <li>・チーム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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。</li> <li>・作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。</li> </ul>
	9 10	球技 「ネット型」 (バレーボール)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わう。</li> <li>・作戦に応じた技能で仲間と連携し、ゲームを展開させる。</li> <li>・攻防などの自己やチームの課題を発見し、解決に向けて工夫させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パスやサーブ等の技能練習</li> <li>・チーム練習</li> <li>・ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技能の名称やポイントについて、具体例を挙げている。</li> <li>○ローテーション</li> <li>○ダブルコンタクト、ホールディング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。</li> <li>・作戦などについての話し合いに貢献しよう</li> </ul>

					など	・チーム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。	としている。
11 12	球技 「ゴール型」 (タグラグビー)	・勝敗を競う楽しさや喜びを味わう。 ・作戦に応じた技能で仲間と連携し、ゲームを展開する。 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、解決に向けて工夫する。	・パスやタッチダウンの技能練習 ・チーム練習 ・ゲーム	・技能の名称やポイントについて、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 ・味方が操作しやすいパスを送ることができる。	・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・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。 ・チーム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。	・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ・作戦などについての話合いに貢献しようとしている。	
11 12	器械運動 「マ ッ ト 運 動」	・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できるようにする。 ・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安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができるようにする。	・基本的な技能の練習 ・ペア活動 ・ICTを用いた活動	・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。 ○接転技群 ○ほん転技群 ○平均立ち技群	・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	・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	

					<ul style="list-style-type: none"><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。 など</li></ul>	け、仲間に伝えている。	ている。
9 10 11 12	《保健分野》 <ul style="list-style-type: none"><li>・ 感染症の予防</li><li>・ 健康を守る社会の取組</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 病原体が環境を通じて主体へ感染することで起こる疾病であることを理解する。</li><li>・ 感染症を予防するための有効的な手段を理解する。</li><li>・ 医薬品には、主作用と副作用があること、医薬品は正しく使用する必要があることについて理解する。</li><li>・ 健康の保持増進や疾病の予防には個人と社会の取組が有効であることを理解</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 各単元から生活課題を考え、実生活につながる学習</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>・ 感染症は、病原体に感染することによって起こる病気であり、病原体の感染には、様々な条件が関係することを理解している。 ○病原体、感染、発病 ○主体の条件、環境の条件 など</li><li>・ 感染症を予防する有効的な手段を理解している。 ○感染源、感染経路、抵抗力 など</li><li>・ 医薬品には、主作用と副作用があること、医薬品は正しく使用する必要があることについて理解している。 ○主作用、副作用 ○使用方法 など</li><li>・ 健康の保持増進や病気の予防には、個人あるいは社会</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 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、ノートなどに記述したりして、道筋を立てて伝えている。</li><li>・ 習得した知識を自他の生活に適用したり、応用したりして、疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を選択している。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 各単元において、課題解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。</li></ul>	

			する。		の取り組みが有効であることを理解している。 ○保健機関（保健所、保健センター） ○医療機関 など		
<b>【課題・提出物など】</b> ・学習カード、振り返りシート ・積み重ねテスト ・単元における実技テスト ・ロイロノートによる課題 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		
					重点知識・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 2 3	《体育分野》 球技 「ネット型」	・勝敗を競う楽しさや喜びを味わう。 ・作戦に応じた技能でゲームを展開する。 ・攻防など自己の課題を発見し、解決に向けて工夫する。	・サーブ、フォアハンド、バックハンドの技能練習 ・ストローク、スマッシュの技能練習 ・ダブルス ・ゲーム	・技能の名称やポイントについて、具体例を挙げている。 ○フォアハンド、バックハンド ○ストローク、スマッシュ など ・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。	・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。	・互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。 ・用具を適切に活用し、健康・安全を確保している。





**【評価方法(1年間共通)】**

- ・ 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