

令和5年度 第1学年 保健体育科 年間指導・評価計画(年間105時間)

|    |  |
|----|--|
| 目標 | 心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。 |
|----|--|

評価の観点 ①知識・技能 ②思考・判断・表現 ③主体的に学習に取り組む態度

| 月      | 時間 | 【領域】<br>単元名                            | 単元のねらい<br>主な学習内容   | 評価の規準(評価方法)   |
|--------|----|--|--|---|
| 4      | 7  | 【体づくり運動】<br>体ほぐしの運動<br>体力を高める運動<br>◇☆☆ | <ul style="list-style-type: none"> <li>体ほぐしの運動では、①心と体の関係に気付く。②体の調子を整える。③仲間と交流するための運動を行うことで体を動かす楽しさや心地よさを味わう。体力を高める運動では、目的に適した運動を身につけ、組み合わせることができるようにする。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解している。</li> <li>② ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き動きを持続するための運動を組み合わせるとともに、学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</li> <li>③ 体づくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、健康安全に留意して学習に積極的に取り組もうとしている。</li> </ul>  |
| 4      | 1  | 【体育理論】<br>運動やスポーツの多様性<br>☆☆            | <ul style="list-style-type: none"> <li>運動やスポーツには、する、みる、支えるなどの多様なかわり方があり、技術や戦術、表現などをたかめられるようになることを学習する。</li> <li>運動やスポーツを行うことは、心身の発達や社会性を高める効果があり、その際に、健康、安全に留意することを学習する。</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 運動やスポーツが多様であることについて理解している。</li> <li>② 運動やスポーツが多様であることについて、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>③ 文運動やスポーツが多様であることについての学習に積極的に取り組む網としている。</li> </ul>  |
| 4<br>5 | 7  | 【陸上競技】<br>短距離走・リレー<br>◇☆☆              | <ul style="list-style-type: none"> <li>クラウチングスタートの身体の適切な使い方を復習して自身のやりやすい方法を工夫する。</li> <li>スタンディングスタートとの違いや、加速の重要性を理解し、実践する。</li> <li>自己の最大スピードを高めたり、バトンの受渡しでタイミングを合わせたりして、個人やチームのタイムを短縮したり、競争したりできるようにする。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 陸上競技の特性に応じた基本的な動きや効率のよい動きを身に付けている。<br/>陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力を理解している。</li> <li>② 陸上競技を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</li> <li>③ 陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすることや健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。</li> </ul>  |
| 6<br>◆ | 7  | 【球技】<br>「ゴール型」<br>アルティメット<br>☆         | <ul style="list-style-type: none"> <li>ゴール型の特性、個人的技能、戦術等について、理解する。</li> <li>互いに協力し、公正な態度で安全に運動することができるようにする。基本的な技能を身に付け、集団で協力し合いながら(勝敗を競い合い、ゲームを進めていくことができるようにする。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための基本的な技能や仲間と連携した動きを身に付けている。<br/>球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。</li> <li>② 球技を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</li> <li>③ 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。</li> </ul> |
| 6<br>◆ | 6  | 【器械運動】<br>マット運動<br>☆☆                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>器械体操の歴史や種目について、オリンピックとの関係について理解する。</li> <li>技を滑らかに行うことをねらいとし、自己の努力や工夫によって課題解決に取り組み、達成した喜びを味わうことができるようにする。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 器械運動の特性に応じた技を身に付けている。<br/>器械運動の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力を理解している。</li> <li>② 器械運動を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</li> <li>③ 器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、よい演技を認めようとする、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。</li> </ul>   |
| 7<br>9 | 8  | 【水泳】<br>クロール<br>平泳ぎ<br>◇☆☆             | <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い、水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関して高まる体力などを理解するとともに、泳法を身に付ける。</li> <li>オリンピックと水泳の関係について理解する。</li> <li>手と足の動き、呼吸のバランスをとり、速く、長く泳ぐことができるようにする。</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 水泳の特性に応じた基本的な動きや効率のよい動きを身に付けている。<br/>水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力を理解している</li> <li>② 水泳を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</li> <li>③ 水泳の楽しさや喜びを味わうことができるよう、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など</li> </ul>   |

|               |        |                                   |  |   |
|---------------|--------|-----------------------------------|--|---|
|               |        |                                   |  | 健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。   |
| 9<br>10       | 5      | 【球技】<br>「ベースボール型」<br>ソフトボール<br>★★ | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトボールの特性や歴史について理解する。</li> <li>・オリンピックとソフトボールとの関係について理解する。</li> <li>・基本的な技能を学び、集団で協力しながら勝敗を競い合い、(ゲームを)進めていくことができるようになる。</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための基本的な技能や仲間と連携した動きを身に付けている。<br/>球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。</li> <li>② 球技を豊かに実践するための学習課題に応じた取り組み方を工夫している。</li> <li>③ 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。</li> </ol>    |
| 10<br>11<br>◆ | 1<br>6 | 【ダンス】<br>創作ダンス<br>☆               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊る。</li> </ul>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>① ダンスの特性に応じて、交流ができるよう、イメージをとらえた表現や踊りをするための動きを身に付けている。<br/>ダンスの特性や踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。</li> <li>② ダンスを豊かに実践するための課題に応じた取り組み方を工夫している。</li> <li>③ ダンスの楽しさや喜びを味わうことができるよう、よさを認め合おうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。</li> </ol>                          |
| 11<br>12      | 7      | 【武道】<br>柔道<br>◇★★                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・礼儀作法や相手を尊重する態度を重視するとともに基本動作と基本的な技能を身に付け、自己の能力に応じた練習(や試合)を楽しむことができるようになる。</li> <li>・柔道とオリンピックの関係について理解する。</li> </ul>                | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 武道の特性に応じて、攻防を展開するための基本動作や基本的な技を身に付けている。<br/>武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技術の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。</li> <li>② 武道を豊かに実践するための学習課題に応じた取り組み方を工夫している。</li> <li>③ 武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることや、禁じ技を用いないなど健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。</li> </ol>        |
| 11<br>12      | 8      | 【球技】<br>「ネット型」<br>バレーボール<br>◇★★   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・授業で習得した技能を用いながら、(ゲームにおいて)ラリーを続ける楽しさや喜びを味わうことができる。</li> <li>・オリンピックとバレーボールの関係について理解する。</li> </ul>                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための基本的な技能や仲間と連携した動きを身に付けている。<br/>球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。</li> <li>② 球技を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</li> <li>③ 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。</li> </ol> |
| 1<br>◆        | 7      | 【陸上競技】<br>長距離走<br>★★              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・発達段階において中学生期に最も発達する心肺機能の向上をねらいとして、1000m や 1500m を何分で走れるか、自己の課題に向けて努力をし、達成できた喜びや励まし合うことの大切さなどを身に付けていくことができるようになる。</li> </ul>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 陸上競技の特性に応じた基本的な動きや効率のよい動きを身に付けている。<br/>陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力を理解している</li> <li>② 陸上競技を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</li> <li>③ 陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすることや健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。</li> </ol>   |
| 2<br>◆        | 2      | 【体育理論】<br>運動やスポーツの多様性<br>★★       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツには、する、みる、支えるなどの多様ななかかわり方があり、技術や戦術、表現などをたかめられるようになることを学習する。</li> <li>・運動やスポーツを行うことは、心身の発達や社会性を高める効果があり、</li> </ul>           | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 運動やスポーツが多様であることについて理解している。</li> <li>② 運動やスポーツが多様であることについて、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> </ol>   |

|        |   |                                     |   |  |
|--------|---|-------------------------------------|---|--|
|        |   |                                     | その際に、健康、安全に留意することを学習する。   | ③ 文運動やスポーツが多様であることについての学習に積極的に取り組む網としている。  |
| 2<br>3 | 8 | <b>【器械運動】</b><br>跳び箱運動<br>★★        | <ul style="list-style-type: none"> <li>器械体操の歴史や種目について、オリンピックとの関係について理解する。</li> <li>技を滑らかに行うことをねらいとし、自己の努力や工夫によって課題解決に取り組み、達成した喜びを味わうことができるようにする。</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 器械運動の特性に応じた技を身に付けている。器械運動の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力を理解している。</li> <li>② 器械運動を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</li> <li>③ 器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、よい演技を認めようとする、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。</li> </ul>   |
| 2<br>3 | 2 | <b>【体育理論】</b><br>運動やスポーツの多様性<br>★★  | <ul style="list-style-type: none"> <li>運動やスポーツには、する、みる、支えるなどの多様なかわり方があり、技術や戦術、表現などをたかめられるようになることを学習する。</li> <li>運動やスポーツを行うことは、心身の発達や社会性を高める効果があり、その際に、健康、安全に留意することを学習する。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 運動やスポーツが多様であることについて理解している。</li> <li>② 運動やスポーツが多様であることについて、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>③ 文運動やスポーツが多様であることについての学習に積極的に取り組む網としている。</li> </ul>   |
| 2<br>3 | 6 | <b>【球技】</b><br>「ゴール型」<br>サッカー<br>★★ | <ul style="list-style-type: none"> <li>ゴール型の特性、個人的技能、戦術等について、理解する。</li> <li>互いに協力し、公正な態度で安全に運動することができるようにする。基本的な技能を身に付け、集団で協力しながら(勝敗を競い合い、ゲームを)進めていくことができるようにする。</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための基本的な技能や仲間と連携した動きを身に付けている。球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。</li> <li>② 球技を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</li> <li>③ 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。</li> </ul> |

◆定期考査 ◇道徳 ★オリンピックパラリンピック教育 ☆人権教育

## 2. 学習計画(保健)

|    |    |   |   |  |
|----|----|---|---|--|
| 通年 | 16 | <ul style="list-style-type: none"> <li>健康な生活と病気の予防</li> <li>心身の発達と心の健康</li> </ul> ◇★★ | <ul style="list-style-type: none"> <li>健康の保持増進には年齢、生活習慣等に応じた食事、運動、休養及び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する。</li> <li>健康の保持増進を図るための基礎として、心身の機能は生活経験などの影響を受けながら年齢とともに発達することを理解できるようにする。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 健康の成り立ちと疾病の発生要因、について課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活とのかかわりを理解している。</li> <li>身体機能の発達や精神機能の発達、欲求と心の健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活とのかかわりを理解している。</li> <li>② 健康な生活と疾病の予防について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表している。</li> <li>心身の発達と心の健康について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表している。</li> <li>③ 健康な生活と疾病の予防について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</li> <li>心身の発達と心の健康について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</li> </ul> |
|----|----|---|---|--|

### 評価計画(各観点の評価方法)

| 観点                    | ① 知識・技能   | ② 思考・判断・表現  | ③ 主体的に学習に取り組む態度  |
|-----------------------|---|---|--|
| 観<br>点<br>の<br>趣<br>旨 | 各運動の特性や成り立ち、技の名称や<br>行い方、伝統的な考え方、各領域に関<br>連して高まる体力、健康・安全の留意<br>点についての具体的な方法および運動<br>やスポーツの多様性、運動やスポーツ<br>の意義や効果と学び方や安全な行い<br>方についての考え方を理解していると<br>もに、各領域の運動の特性に応じた基<br>本的な技能を身につけている。 | 運動や豊かに実践するための自己の課<br>題を発見し、合理的な解決に向けて、<br>課題に応じた運動の取り組み方や目的<br>に応じた運動の組み合わせ方を工夫し<br>ているとともに、それらを他者に伝えて<br>いる。 | 運動の楽しさや喜びを味わうことがで<br>きるよう、公正、協力、責任、共生な<br>どに対する意欲をもち、健康・安全に<br>留意して、学習に積極的に取り組もう<br>としている。 |
| 評<br>価<br>の<br>方<br>法 | ・授業観察<br>・提出物の内容<br>・授業内の発言<br>・学習カード<br>・実技試験<br>・定期考査<br>・授業内小テスト   | ・授業観察<br>・提出物の内容<br>・授業内の発言<br>・学習カード<br>・実技試験<br>・定期考査<br>・授業内小テスト   | ・授業観察<br>・忘れ物<br>・提出物の状況・内容<br>・授業内の発言<br>・学習カード   |

### 学習のアドバイス

|   |
|---|
| <p><b>(1)授業態度</b><br/> <b>[体育分野]</b><br/>                 ○授業への実質的参加を第一に考えましょう。<br/>                 ・健康管理に細心の注意をし、欠席、見学をしなくてもよいようにしましょう。<br/>                 (見学の場合も原則として体育着を着用します。生徒手帳に保護者のサインをもらってくること。)<br/>                 ○安全への配慮をしましょう。<br/>                 ・指定された体育着、体育館シューズを正しく身につけましょう(爪も短くしておいてください)。<br/>                 ・準備や片づけなど、場の安全を確認してから行動しましょう。<br/>                 ○課題意識をしっかりと持ちましょう。<br/>                 ・どうしたらうまく表現できるのか意識して取り組みましょう。<br/>                 ・教えあう仲間を大切にし、互いに学びあう関係を築きましょう。<br/>                 ・学習カードを活用し、学びの振り返りをしましょう。</p> <p><b>[保健分野]</b><br/>                 ○課題意識をしっかりと持ちましょう。<br/>                 ・健康を巡る諸問題を学びます。プリントまたはワークを活用し、学んだ内容を整理しておきましょう。<br/>                 ・ともに考える仲間を大切にし、互いに学びあう関係を築きましょう。</p> <p><b>(2)提出物</b><br/>                 ・保健学習ノート<br/>                 ・学習カード<br/>                 ・その他指示があったもの</p> <p><b>(3)単元ごとのふりかえり(定期考査)</b><br/>                 ○授業で学んだことが出題の範囲となります。<br/>                 ・体育分野については、授業で行った内容を整理しましょう。また資料集で体の動きや種目のルールを確認しましょう。<br/>                 ・保健分野については、授業で使用したプリントや教科書の内容、領域によっては実習の手順を確認しましょう。</p> |
|---|