

令和5年度 第2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】 内容	単元のねらい 主な学習内容	評価の規準(評価方法)
4	7	【体づくり運動】 体ほぐしの運動 体力を高める運動 ◇☆	・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、目的に合った運動を身につけ、組み合わせることができるようにする。	① 体づくり運動の意義と行い方などを理解している。 ② 自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを伝えようとしている。 ③ 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助すること、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする、話し合いに参加しようとするなどや健康・安全に気を配りながら取り組んでいる。
5	7	【陸上競技】 短距離走・リレー☆☆	・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。 ・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。 ・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。 ・オリンピックと短距離走との関係について理解する。	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。 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。 ② 動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができている。 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。
6 ◆ 7	7	【器械運動】 跳び箱運動★	・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。 ・技がよりよくできるように、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。	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。 ② 技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができている。 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。
6 7	7	【水泳】 クロール 平泳ぎ★◇	・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。 ・オリンピックと水泳の関係について理解する。 ・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。	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。 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。 ② 泳法などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができている。 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	8	【球技】 「ベースボール型」 ソフトボール	・ソフトボールの特性や歴史について理解する。 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携してゲームを展開できるようにする。	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。 ② 攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができている。 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。

10 11	8	【陸上競技】 走り幅跳び 走り高跳び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って、滑らかな空間動作で跳ぶことを学習する。</li> <li>・走り幅跳びでは、助走やスピードを生かして素早く踏み切りより遠くへ跳んだり、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。 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 動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができている。</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>
9 10 11	6	【球技】 「ゴール型」 バスケットボール ☆☆	<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> <li>・バスケットボールとオリンピックの関係について理解する。</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 攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができている。</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>
11 ◆ 12	9	【武道】 柔道★	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開する。</li> <li>・柔道とオリンピックの関係について理解する。</li> </ul>	<ul 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。 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 攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができている。</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> </ul>
12	7	【球技】ネット型 バドミントン★	<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>・オリンピックとバドミントンの関係について理解する。</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>
1	7	【陸上競技】 長距離走☆	<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。 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>
1	3	【体育理論】 運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全	<ul style="list-style-type: none"> <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 運動やスポーツの意義や効果などについて学習した知識を活用したり応用したりしている。 運動やスポーツの意義や効果など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、運動やスポーツの意義や効果などについて、学習した知識を活用したりお応用したりしている。</li> <li>③ 運動やスポーツの意義や効果などについて関心をもち、学習に積極的に取り組もうとしている。</li> </ul>

2 ◆ 3	7	【球技】ゴール型 ハンドボール	<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>
2 3	6	【球技】ゴール型 サッカー☆	<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>

2. 学習計画(保健)

通 年 ◆	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活行動・生活習慣と健康</li> <li>・喫煙、飲酒、薬物乱用と健康</li> <li>☆</li> <li>・傷害の防止◇</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>・傷害の発生には様々な要因があり、それらに対する適切な対策によって防止できること、また応急手当は傷害の悪化を防止することができることを理解する。</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、生活行動・生活習慣と健康、喫煙、飲酒、薬物乱用と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関わりを理解している。交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因やそれらによる傷害の防止、応急手当について、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。傷害の防止について、課題解決を目指して、知識を活用した学習などにより、科学的に考え判断し、それらを表現している。</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。傷害の防止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>
-------------	----	---	--	---

◆定期考査 ◇道徳 ★オリパラ教育 ☆人権教育

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 点 の 趣 旨	各運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、伝統的な考え方、各領域に関連して高まる体力、健康・安全の留意点についての具体的な方法および運動やスポーツの多様性、運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての考え方を理解しているとともに、各領域の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。	運動や豊かに実践するための自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、公正、協力、責任、共生などに対する意欲をもち、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。
評 価 の 方 法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業観察</li> <li>・提出物の内容</li> <li>・授業内の発言</li> <li>・学習カード</li> <li>・実技試験</li> <li>・定期考査</li> <li>・授業内小テスト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業観察</li> <li>・提出物の内容</li> <li>・授業内の発言</li> <li>・学習カード</li> <li>・実技試験</li> <li>・定期考査</li> <li>・授業内小テスト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業観察</li> <li>・忘れ物</li> <li>・提出物の状況・内容</li> <li>・授業内の発言</li> <li>・学習カード</li> </ul>

## 学習のアドバイス

### (1)授業態度

#### [体育分野]

○授業への実質的参加を第一に考えましょう。

・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。

(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こること。)

○安全への配慮をしましょう。

・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)。

・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。

○課題意識をしっかりと持ちましょう。

・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。

・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。

・学習カードを活用し、学びの振り返りをしましょう。

#### [保健分野]

○課題意識をしっかりと持ちましょう。

・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。

・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。

### (2)提出物

・保健学習ノート    ・学習カード    ・その他指示があったもの

### (3)単元ごとのふりかえり(定期考査)

○授業で学んだことが出題の範囲となります。

・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。

・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。