

# 令和4年度 年間授業計画【保健体育】

教 科 名	保健体育
学 年 (年間授業時数)	第1学年 男子 (105時間)
使用教科書 (出版社)	「中学保健体育」(学研)
使用副教材 (出版社)	「図解中学体育」(暁教育図書)
教科担当者氏名	佐藤 慎也

## 1 教科の目標

心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康に保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育む。

「体育分野」

- (1) 運動の合理的な実践を通して、楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるよう、基本的な技能を身につけるようにする。
- (2) 運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを仲間に伝える力を養う。
- (3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正な態度や、進んで規則を守り互いに協力して責任を果たすなどの態度を育てる。また、健康・安全に留意して運動をすることができる態度を育てる。

「保健分野」

個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

## 2 観点別学習状況の評価

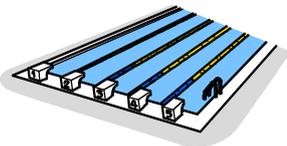
観 点	評 価 規 準
知識 技能	運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身につけるようにする。
思考 判断 表現	運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
主体的に 学習に取り組む 態度	運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動する態度を養う。

## 3 評価方法(評価場面および評価資料)と評価の観点

3つの観点について、その習得状況をA・B・Cの3段階で評価する。学級や学年の順位で評価するのではなく、教科で設定した目標やねらいを生徒一人ひとりがどこまで達成できているかを評価する。

	観察法	作品法	テスト法	自己・相互評価法
評 価 方 法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業への取り組み方</li> <li>・学習活動</li> <li>・学習準備物(忘れ物)</li> <li>・発言 ・質問</li> <li>・発表の様子</li> <li>・実技(練習)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業ノート</li> <li>・プリント</li> <li>・提出物(宿題など)</li> <li>・学習カード</li> <li>・レポート(資料収集)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・確認テスト</li> <li>・実技(試合を含む)</li> <li>・定期考査</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己評価カード</li> <li>・相互評価カード</li> </ul>

## 4 年間学習計画

期	月	週	単元・教材名	学習内容	学習のポイント
前期	4	1	体づくり運動 (4)  体育に関する知識 (3) P135~ P148	○体ほぐしの運動 ○体力を高める運動 ○体力テスト 	●自ら意欲的に体づくり運動を行い、自分の体の状態や変化に気付き、体を動かす楽しさや心地よさを味わう。 ●体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫している。 ●体力を高める運動を身に付けたり、合理的に体力を高めたりすることができる。 ●体力を高める運動の意義とその行い方を理解する。 ●集団として必要な行動の仕方を身に付ける。
		2			
		3			
		4			
	5	5	ダンス (6)  健康な生活と病気の予防 (3) P71~ P77	○現代的なリズムダンス ○フォークダンス  	●互いに個性や表現を認め合って、楽しくおどろうとする。 ●イメージに合った動きや体で感じたリズムに乗った動きなど仲間との関わりを持って踊ったりすることができる。 ●発表の仕方やよい動き、共感、感動するなどの鑑賞の仕方を知っている。  ●健康は主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。疾病は主体の要因と環境の要因が関わり合って発生すること。
		6			
		7			
		8			
		9			
	6	10	陸上競技 (8) ハードル走 リレー 走り幅跳び	○ハードルの越え方、アプローチとインターバルの走り方 ○助走、踏切、空間動作の仕方	●意欲的に練習や競技を楽しもうとする。仲間と協力して練習や競技をする。 ●自分に適した課題を設定して練習をする。 ●自分の課題の解決に向けた練習や競技を通じて、技能を高め、記録を高めることができる。 ●競技の運営の仕方やルール、審判の方法を理解する。
		11			
		12			
		13			
	7	14	水泳(10) クロール 平泳ぎ  	○クロール、平泳ぎを練習する。  	●意欲的に練習を楽しむ。 ●自分に適した課題を設定して練習をする。 ●課題の解決に向けた練習や競技を通じて、技能を高め、続けて長く泳いだり、速く泳いだりする。 ●競技の運営の仕方やルールを理解する。
		15			
		16			
		17			
		18			
		19			
	8	20	球技(10) バレーボール	○ボール慣れ ○アンダーハンドレシーブ ○オーバーハンドレシーブ ○サーブ・スパイク	●意欲的に取り組み、仲間と協力して練習やゲームをする。 ●チームや自分に適した課題を設定して練習する。 ●チームや自分の課題の解決に向けた練習やゲームを通じて、技能を高める。 ●ルール、審判の方法を理解する。
		21			
		22			
23					
後期	10	23	柔道(8)  持久走(6)	○受け身 ○固め技  	●意欲的に練習や試合を楽しもうとしている。 ●自分に適した技を習得するために、課題を設定して練習をしている。 ●動きに対応した攻防を展開し練習や試合ができる。 ●競技のルール、審判の方法を理解する。
		24			
		25			
		26			
	11	27	器械運動 (8) マット運動 跳び箱運動	○前転・後転系の技 ○倒立系の技 ○跳び箱を使った運動遊び ○切り返し跳び系 ○回転跳び系	●意欲的に練習や技の発表を楽しむ。 ●自分に適した技を選択し課題を設定し練習をしている。 ●課題解決に向けた練習を通じて、技能を高め、技を組み合わせるなどして、よりよくできるようにする。 ●技の系、技群、グループの構造を理解する。
		28			
		29			
	12	31	球技(10) バスケットボール  	健康な生活と病気の予防 (14) P78~ P108  ○ボールハンドリング ○ドリブル ○パス ○シュート ○1対1の攻防 ○集団技能  	●意欲的に練習やゲームを楽しみ、チームにおける自分の役割を果たし、仲間と協力して練習やゲームをする。 ●チームや自分に適した課題を設定して練習する。 ●チームや自分の課題の解決に向けた練習やゲームを通じて、技能を高める。●ルール、審判の方法を理解する。
		32			
		33			
		34			
		35			
		36			
		37			
	1	38	球技(12) サッカー  ハンドボール  	○ボール慣れ ○ドリブル ○パス ○シュート ○1対1の攻防 ○集団技能	●意欲的に練習やゲームを楽しみ、チームにおける自分の役割を果たし、仲間と協力して練習やゲームをする。 ●チームや自分に適した課題を設定して練習する。 ●チームや自分の課題の解決に向けた練習やゲームを通じて、技能を高める。●ルール、審判の方法を理解する。 ●健康の保持増進には、食事、運動、休養および睡眠の調和のとれた生活が必要なこと。生活習慣の乱れは、健康を損なう原因となること。 ●喫煙、飲酒、薬物乱用等は、心身に影響を与え、健康を損なう原因となること。心理状態や人間関係、社会環境が影響するのでそれらに適切に対処する必要があること。 ●感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。感染症の多くは発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、抵抗力を高めることによって予防できること。 ●個人の健康と集団の健康とは関係があり、影響しあうこと。健康を保持増進するために、保健・医療機関を利用すること。
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					

## 令和4年度 年間指導計画

教科名	保健体育科
学年・年間授業時数	第1学年（女子） 105時間
使用教科書(出版社)	中学保健体育（学研）
使用副教材(出版社)	中学図解体育（あかつき）
教科担当者名	片岡 志津恵、千葉 ももこ

### 1 教科の目標

<p>心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康に保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育む。</p> <p>「体育分野」</p> <p>(1) 運動の合理的な実践を通して、楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるよう、基本的な技能を身につけるようにする。</p> <p>(2) 運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを仲間に伝える力を養う。</p> <p>(3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正な態度や、進んで規則を守り互いに協力して責任を果たすなどの態度を育てる。また、健康・安全に留意して運動をすることができる態度を育てる。</p> <p>「保健分野」</p> <p>個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。</p>
---

### 2 観点別学習状況の評価規準・評価方法

観点	評価規準	評価方法
知識技能	運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身につけるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業プリント</li> <li>・学習カード</li> <li>・実技テスト</li> <li>・実技（練習、ゲーム）</li> <li>・定期テスト</li> </ul>
思考判断表現	運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の取り組み方</li> <li>・ペア、グループ学習</li> <li>・学習カード</li> <li>・実技（練習、ゲーム）</li> <li>・定期テスト</li> </ul>
主体的に学習に取り組む態度	運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動する態度を養う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業への取り組み方</li> <li>・ペア、グループ学習</li> <li>・学習カード</li> <li>・発言、質問</li> </ul>

### 3 年間学習計画

期	月	週	単元・教材名・配当時数	学習内容	学習のポイント								
前期	4	1	体づくり運動 ⑥	○ラジオ体操 ○体ほぐしの運動 ○体力を高める運動 ○体力テスト	○体を動かす心地よさを味わい、体力の向上を目指すとする。 ○自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて工夫する。 ○自主的に取り組むとともに、仲間に貢献しようとする。								
		2											
		3											
		4											
	5	5	陸上競技⑩	健康な生活と病気の予防 【保健】⑤	○50m走 ○1000m走 ○リレー ○走り高跳び 助走・踏切・空間動作	○記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きを身につける。 ○動きなどの自己の課題を発見し、解決に向けて工夫する ○積極的に取り組み、ルールやマナーを理解する。							
		6											
		7											
		8											
	6	9	器械運動⑨	健康な生活と病気の予防 【保健】⑤	○マットを使った運動遊び ○前転・後転系・倒立系の技	○様々な技に挑戦し、技ができる楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出している。 ○仲間の課題や出来映えを伝えている。 ○積極的に取り組み、仲間の演技に賞賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。							
		10											
		11											
		12											
		13											
7	14	水泳⑫	健康な生活と病気の予防 【保健】⑤	○水慣れ ○蹴伸 ○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、特性や成り立ち、名称を理解し、泳法を身につける。 ○自己の課題を発見し、解決に向けて運動の取り組みから仲間と工夫する。 ○積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守ろうとすること。								
	15												
	16												
8	17	ダンス⑨	健康な生活と病気の予防 【保健】⑤	○ステップ ○リズムダンス	○みんなで踊ったりする楽しさを味わいながら交流する。 ○表現などの自己の課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫し、自己や仲間の考えたことを伝える ○積極的に取り組み、仲間と楽しく活動する								
	18												
後期	10	球技⑩ ネット型	心身の発達と心の健康 【保健】⑪	○ボール慣れ ○アンダーハンド ○オーバーハンドパス ○サーブ、スパイク ○ゲーム	○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。 ○攻防などの自己課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫して仲間に伝える。 ○積極的に取り組むとともに、フェアなプレーを守ろうとすること、作戦などについて話し合いに参加しようとする。								
						11	球技⑫ ベースボール型	○キャッチボール ○安定したボール操作 ○ゲーム	○基本的なバット操作と走塁での攻撃、守備などによって攻防をする。 ○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。 ○積極的に取り組むとともに、一人一人が活躍する攻防を展開する。				
										12	武道⑨	○受け身 ○固め技	○特性や成り立ちを理解する。 ○攻防などの自己の課題を発見し、解決に向けて取り組む。 ○積極的に取り組むとともに、伝統的な行動の仕方を守ろうとする。
						2	35	○受け身 ○固め技	○特性や成り立ちを理解する。 ○攻防などの自己の課題を発見し、解決に向けて取り組む。 ○積極的に取り組むとともに、伝統的な行動の仕方を守ろうとする。				
										3	42	○ボール慣れ ○パス ○力強いシュート ○ゲーム	○安定したボール操作と空間を作り出す動きができるようにする。 ○自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫する。
	43												
		44											
	45												

# 令和4年度 年間授業計画【保健体育】

教科名	保健体育
学年（年間授業時数）	第2学年 男子（105時間）
使用教科書（出版社）	「中学保健体育」（学研）
使用副教材（出版社）	「図解中学体育」（暁教育図書）
教科担当者氏名	佐藤 慎也・吉田 兼太郎

## 1 教科の目標

心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康に保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育む。

「体育分野」

- 運動の合理的な実践を通して、楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるよう、基本的な技能を身につけるようにする。
- 運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを仲間に伝える力を養う。
- 運動における競争や協働の経験を通して、公正な態度や、進んで規則を守り互いに協力して責任を果たすなどの態度を育てる。また、健康・安全に留意して運動をすることができる態度を育てる。

「保健分野」

個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

## 2 観点別学習状況の評価

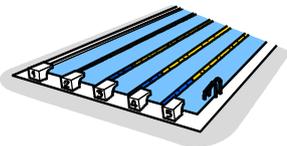
観 点	評 価 規 準
知識 技能	運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身につけるようにする。
思考 判断 表現	運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
主体的に 学習に取り組む 態度	運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動する態度を養う。

## 3 評価方法(評価場面および評価資料)と評価の観点

3つの観点について、その習得状況をA・B・Cの3段階で評価する。学級や学年の順位で評価するのではなく、教科で設定した目標やねらいを生徒一人ひとりがどこまで達成できているかを評価する。

	観察法	作品法	テスト法	自己・相互評価法
評 価 方 法	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業への取り組み方</li> <li>学習活動</li> <li>学習準備物(忘れ物)</li> <li>発言・質問</li> <li>発表の様子</li> <li>実技(練習)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業ノート</li> <li>プリント</li> <li>提出物(宿題など)</li> <li>学習カード</li> <li>レポート(資料収集)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>確認テスト</li> <li>実技(試合を含む)</li> <li>定期考査</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己評価カード</li> <li>相互評価カード</li> </ul>

## 4 年間学習計画

期	月	週	単元・教材名	学習内容	学習のポイント
前期	4	1	体づくり運動 (4)  体育に関する知識 (3) P135~ P148	○体ほぐしの運動 ○体力を高める運動 ○体力テスト 	●自ら意欲的に体づくり運動を行い、自分の体の状態や変化に気付き、体を動かす楽しさや心地よさを味わう。 ●体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫している。 ●体力を高める運動を身に付けたり、合理的に体力を高めたりすることができる。 ●体力を高める運動の意義とその行い方を理解する。 ●集団として必要な行動の仕方を身に付ける。
		2			
		3			
		4			
	5	5	ダンス (6)  健康な生活と病気の予防 (3) P71~ P77	○現代的なリズムダンス ○フォークダンス  	●互いに個性や表現を認め合って、楽しくおどろうとする。 ●イメージに合った動きや体で感じたリズムに乗った動きなど仲間との関わりを持って踊ったりすることができる。 ●発表の仕方やよい動き、共感、感動するなどの鑑賞の仕方を知っている。  ●健康は主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。疾病は主体の要因と環境の要因が関わり合って発生すること。
		6			
		7			
		8			
		9			
	6	10	陸上競技 (8) ハードル走 リレー 走り幅跳び	○ハードルの越え方、アプローチとインターバルの走り方 ○助走、踏切、空間動作の仕方	●意欲的に練習や競技を楽しもうとする。仲間と協力して練習や競技をする。 ●自分に適した課題を設定して練習をする。 ●自分の課題の解決に向けた練習や競技を通じて、技能を高め、記録を高めることができる。 ●競技の運営の仕方やルール、審判の方法を理解する。
		11			
		12			
		13			
	7	14	水泳(10) クロール 平泳ぎ  	○クロール、平泳ぎを練習する。  	●意欲的に練習を楽しむ。 ●自分に適した課題を設定して練習をする。 ●課題の解決に向けた練習や競技を通じて、技能を高め、続けて長く泳いだり、速く泳いだりする。 ●競技の運営の仕方やルールを理解する。
		15			
		16			
		17			
		18			
		19			
	8	20	球技(10) バレーボール	○ボール慣れ ○アンダーハンドレシーブ ○オーバーハンドレシーブ ○サーブ・スパイク	●意欲的に取り組み、仲間と協力して練習やゲームをする。 ●チームや自分に適した課題を設定して練習する。 ●チームや自分の課題の解決に向けた練習やゲームを通じて、技能を高める。 ●ルール、審判の方法を理解する。
		21			
		22			
23					
後期	10	23	柔道(8)  持久走(6)	○受け身 ○固め技  	●意欲的に練習や試合を楽しもうとしている。 ●自分に適した技を習得するために、課題を設定して練習をしている。 ●動きに対応した攻防を展開し練習や試合ができる。 ●競技のルール、審判の方法を理解する。
		24			
		25			
		26			
	11	27	器械運動 (8) マット運動 跳び箱運動	○前転・後転系の技 ○倒立系の技 ○跳び箱を使った運動遊び ○切り返し跳び系 ○回転跳び系	●意欲的に練習や技の発表を楽しむ。 ●自分に適した技を選択し課題を設定し練習をしている。 ●課題解決に向けた練習を通じて、技能を高め、技を組み合わせるなどして、よりよくできるようにする。 ●技の系、技群、グループの構造を理解する。
		28			
		29			
	12	31	球技(10) バスケットボール  	健康な生活と病気の予防 (14) P78~ P108  ○ボールハンドリング ○ドリブル ○パス ○シュート ○1対1の攻防 ○集団技能  	●意欲的に練習やゲームを楽しみ、チームにおける自分の役割を果たし、仲間と協力して練習やゲームをする。 ●チームや自分に適した課題を設定して練習する。 ●チームや自分の課題の解決に向けた練習やゲームを通じて、技能を高める。●ルール、審判の方法を理解する。
		32			
		33			
		34			
		35			
		36			
		37			
	1	38	球技(12) サッカー  ハンドボール  ※( )内の数字は配当時間を表す。	○ボール慣れ ○ドリブル ○パス ○シュート ○1対1の攻防 ○集団技能  	●意欲的に練習やゲームを楽しみ、チームにおける自分の役割を果たし、仲間と協力して練習やゲームをする。 ●チームや自分に適した課題を設定して練習する。 ●チームや自分の課題の解決に向けた練習やゲームを通じて、技能を高める。●ルール、審判の方法を理解する。 ●健康の保持増進には、食事、運動、休養および睡眠の調和のとれた生活が必要なこと。生活習慣の乱れは、健康を損なう原因となること。 ●喫煙、飲酒、薬物乱用等は、心身に影響を与え、健康を損なう原因となること。心理状態や人間関係、社会環境が影響するのでそれらに適切に対処する必要があること。 ●感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。感染症の多くは発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、抵抗力を高めることによって予防できること。 ●個人の健康と集団の健康とは関係があり、影響しあうこと。健康を保持増進するために、保健・医療機関を利用すること。
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					

## 令和4年度 年間指導計画

教 科 名	保健体育科
学年・年間授業時数	第2学年（女子） 105時間
使用教科書(出版社)	中学保健体育（学研）
使用副教材(出版社)	中学図解体育（あかつき）
教科担当者名	千葉 ももこ

### 1 教科の目標

<p>心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康に保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育む。</p> <p>「体育分野」</p> <p>(1) 運動の合理的な実践を通して、楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるよう、基本的な技能を身につけるようにする。</p> <p>(2) 運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを仲間に伝える力を養う。</p> <p>(3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正な態度や、進んで規則を守り互いに協力して責任を果たすなどの態度を育てる。また、健康・安全に留意して運動をすることができる態度を育てる。</p> <p>「保健分野」</p> <p>個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。</p>
---

### 2 観点別学習状況の評価規準・評価方法

観点	評価規準	評価方法
知識 技能	運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身につけるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業プリント</li> <li>・学習カード</li> <li>・実技テスト</li> <li>・実技（練習、ゲーム）</li> <li>・定期テスト</li> </ul>
思考 判断 表現	運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の取り組み方</li> <li>・ペア、グループ学習</li> <li>・学習カード</li> <li>・実技（練習、ゲーム）</li> <li>・定期テスト</li> </ul>
主体的に 学習に取り組む 態度	運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動する態度を養う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業への取り組み方</li> <li>・ペア、グループ学習</li> <li>・学習カード</li> <li>・発言、質問</li> </ul>

### 3 年間学習計画

期	月	週	単元・教材名・配当時数	学習内容	学習のポイント	
前期	4	1	体づくり運動④	体育理論③	○体ほぐしの運動 ○体力を高める運動	○自ら意欲的に体づくり運動を行い、自分の体の状態や変化に気付き、体を動かす楽しさや心地よさを味わう。
		2				
		3				
		4				
	5	5	陸上競技⑩	健康な生活と病気の予防⑤	○50m走、100m走 ○リレー走	○意欲的に練習や競技を楽しもうとする。 ○自分の課題を設定して練習をする。 ○自分の課題の解決に向けた練習や競技を通じて、技能を高め、記録を高めることができる。
		6				
		7				
		8				
	6	9	器械運動⑧	健康な生活と病気の予防⑤	○前転・後転系の技 ○倒立系の技 ○跳び箱を使った運動遊び	○意欲的に練習や発表に取り組む。 ○自分に適した技を選択し課題を見つけ練習している。 ○課題解決に向けて仲間と協力してよりよくできるようにする。
		10				
		11				
		12				
		13				
	7	14	水泳⑨		○水慣れ ○クロール、平泳ぎ ○タイム測定	●意欲的に練習を楽しむ。 ●自分に適した課題を設定して練習をする。 ●課題の解決に向けた練習や競技を通じて、技能を高め、続けて長く泳いだり、速く泳いだりする。 ●競技の運営の仕方やルールを理解する。
		15				
		16				
	8	17				
後期	9	18	ダンス⑨	体づくり運動②	○現代的なリズムのダンス	○互いに個性や表現を認め合って、楽しくおどろうとする。 ○イメージに合った動きや体で感じたリズムに乗った動きなど仲間との関わりを持って踊ったりすることができる。 ○発表の仕方やよい動き、共感、感動するなどの鑑賞の仕方を知っている。
		19				
		20				
		21				
		22				
	10	23	球技⑫ ネット型	傷害の防止⑪	○オーバーハンド、アンダーハンドパス ○サーブ、スパイク ○3段攻撃を生かしたゲーム	●意欲的に練習や競技を楽しもうとする。 ●チームや自分に適した課題を設定して練習する。 ●ルール、審判の方法を理解する。
		24				
		25				
		26				
		27				
11	28	球技⑩ ベースボール型	傷害の防止⑪	○安定したバット操作 ○走塁での攻撃 ○ボールの操作 ○連携した守備などによる攻防の展開	○意欲的に練習やゲームを楽しみ、チームにおける自分の役割を果たし、仲間と協力して練習やゲームをする ○自己やチームの課題解決に向けて練習を工夫し、技能を高める。 ○ルール、審判の方法を理解する。	
	29					
	30					
12	31	武道⑨		○受け身 ○固め技 ○立ち技	○技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考えを理解する ○攻防などの自己の課題を発見し、運動の取り組み方を理解する。 ○自主的に取り組み、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする。	
	32					
	33					
	34					
1	35	球技⑨ ゴール型		○ボール慣れ ○ドリブル、パス ○ゲーム	○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ができる。 ○攻防などの自己の課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫する。 ○積極的に取り組むとともに、作戦などについて話し合いに参加しようとする。	
	36					
	37					
2	38					
	39					
	40					
	41					
3	42					
	43					
	44					
	45					

# 令和4年度 年間授業計画【保健体育】

教 科 名	保健体育
学 年（年間授業時数）	第3学年 男子（105時間）
使用教科書（出版社）	「中学保健体育」（学研）
使用副教材（出版社）	「中学実技体育」（学研）
教科担当者氏名	呑口 健

## 1 教科の目標

心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康に保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育む。

「体育分野」

- (1) 運動の合理的な実践を通して、楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるよう、基本的な技能を身につけるようにする。
- (2) 運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを仲間に伝える力を養う。
- (3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正な態度や、進んで規則を守り互いに協力して責任を果たすなどの態度を育てる。また、健康・安全に留意して運動をすることができる態度を育てる。

「保健分野」

個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

## 2 観点別学習状況の評価

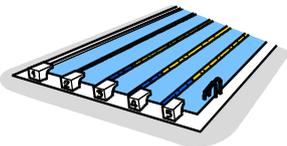
観 点	評 価 規 準
知識 技能	運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身につけるようにする。
思考 判断 表現	運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
主体的に 学習に取り組む 態度	運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動する態度を養う。

## 3 評価方法(評価場面および評価資料)と評価の観点

3つの観点について、その習得状況をA・B・Cの3段階で評価する。学級や学年の順位で評価するのではなく、教科で設定した目標やねらいを生徒一人ひとりがどこまで達成できているかを評価する。

	観察法	作品法	テスト法	自己・相互評価法
評 価 方 法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業への取り組み方</li> <li>・学習活動</li> <li>・学習準備物(忘れ物)</li> <li>・発言 ・質問</li> <li>・発表の様子</li> <li>・実技(練習)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業ノート</li> <li>・プリント</li> <li>・提出物(宿題など)</li> <li>・学習カード</li> <li>・レポート(資料収集)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・確認テスト</li> <li>・実技(試合を含む)</li> <li>・定期考査</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己評価カード</li> <li>・相互評価カード</li> </ul>

## 4 年間学習計画

期	月	週	単元・教材名	学習内容	学習のポイント	
前期	4	1	体づくり運動 (4)  体育に関する知識 (3) P135~ P148	○体ほぐしの運動 ○体力を高める運動 	●自ら意欲的に体づくり運動を行い、自分の体の状態や変化に気付き、体を動かす楽しさや心地よさを味わう。 ●体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫している。 ●体力を高める運動を身に付けたり、合理的に体力を高めたりすることができる。 ●体力を高める運動の意義とその行い方を理解する。 ●集団として必要な行動の仕方を身に付ける。	
		2				
		3				
		4				
	5	5	ダンス (6)  健康な生活と病気の予防 (3) P71~ P77	○現代的なリズムダンス ○空手演武  	●互いに個性や表現を認め合って、楽しくおどろろとする。 ●イメージに合った動きや体で感じたリズムに乗った動きなど仲間との関わりを持って踊ったりすることができる。 ●発表の仕方やよい動き、共感、感動するなどの鑑賞の仕方を知っている。  ●健康は主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。疾病は主体の要因と環境の要因が関わり合って発生すること。	
		6				
		7				
		8				
		9				
	6	10	陸上競技 (8) ハードル走 リレー 走り高跳び 走り幅跳び	○ハードルの越え方、アプローチとインターバルの走り方 ○助走、踏切、空間動作の仕方	●意欲的に練習や競技を楽しもうとする。仲間と協力して練習や競技をする。 ●自分に適した課題を設定して練習をする。 ●自分の課題の解決に向けた練習や競技を通じて、技能を高め、記録を高めることができる。 ●競技の運営の仕方やルール、審判の方法を理解する。	
		11				
		12				
		13				
	7	14	水泳(10) クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ  	○クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライを練習する。  	●意欲的に練習を楽しむ。 ●自分に適した課題を設定して練習をする。 ●課題の解決に向けた練習や競技を通じて、技能を高め、続けて長く泳いだり、速く泳いだりする。 ●競技の運営の仕方やルールを理解する。	
		15				
		16				
		17				
		18				
	9	19	球技(10) バレーボール	○アンダーハンドレシーブ ○オーバーハンドレシーブ ○サーブ・スパイク	●意欲的に取り組み、仲間と協力して練習やゲームをする。 ●チームや自分に適した課題を設定して練習する。 ●チームや自分の課題の解決に向けた練習やゲームを通じて、技能を高める。 ●ルール、審判の方法を理解する。	
		20				
		21				
		22				
後期	10	23	柔道(8)  持久走(6)	○受け身 ○固め技 ○立ち技  	●意欲的に練習や試合を楽しもうとしている。 ●自分に適した技を習得するために、課題を設定して練習をしている。 ●動きに対応した攻防を展開し練習や試合ができる。 ●競技のルール、審判の方法を理解する。	
		24				
		25				
		26				
	11	27	器械運動 (8) マット運動 跳び箱運動	○前転・後転系の技 ○倒立系の技 ○跳び箱を使った運動遊び ○切り返し跳び系 ○回転跳び系	●意欲的に練習や技の発表を楽しむ。 ●自分に適した技を選択し課題を設定し練習をしている。 ●課題解決に向けた練習を通じて、技能を高め、技を組み合わせるなどして、よりよくできるようにする。 ●技の系、技群、グループの構造を理解する。	
		28				
		29				
	12	30	球技(10) バスケットボール  	健康な生活と病気の予防 (14) P78~ P108	○ボールハンドリング ○ドリブル ○パス ○シュート ○1対1の攻防 ○集団技能  	●意欲的に練習やゲームを楽しみ、チームにおける自分の役割を果たし、仲間と協力して練習やゲームをする。 ●チームや自分に適した課題を設定して練習する。 ●チームや自分の課題の解決に向けた練習やゲームを通じて、技能を高める。●ルール、審判の方法を理解する。
		31				
		32				
		33				
		34				
	1	35	球技(12) サッカー  	○ボール慣れ ○ドリブル ○パス ○シュート ○1対1の攻防 ○集団技能	●意欲的に練習やゲームを楽しみ、チームにおける自分の役割を果たし、仲間と協力して練習やゲームをする。 ●チームや自分に適した課題を設定して練習する。 ●チームや自分の課題の解決に向けた練習やゲームを通じて、技能を高める。●ルール、審判の方法を理解する。 ●健康の保持増進には、食事、運動、休養および睡眠の調和のとれた生活が必要なこと。生活習慣の乱れは、健康を損なう原因となること。 ●喫煙、飲酒、薬物乱用等は、心身に影響を与え、健康を損なう原因となること。心理状態や人間関係、社会環境が影響するのでそれらに適切に対処する必要があること。 ●感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。感染症の多くは発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、抵抗力を高めることによって予防できること。 ●個人の健康と集団の健康とは関係があり、影響しあうこと。健康を保持増進するために、保健・医療機関を利用すること。	
		36				
	2	37	ハンドボール	○ボール慣れ ○ドリブル ○パス ○シュート ○1対1の攻防 ○集団技能	●意欲的に練習やゲームを楽しみ、チームにおける自分の役割を果たし、仲間と協力して練習やゲームをする。 ●チームや自分に適した課題を設定して練習する。 ●チームや自分の課題の解決に向けた練習やゲームを通じて、技能を高める。●ルール、審判の方法を理解する。 ●健康の保持増進には、食事、運動、休養および睡眠の調和のとれた生活が必要なこと。生活習慣の乱れは、健康を損なう原因となること。 ●喫煙、飲酒、薬物乱用等は、心身に影響を与え、健康を損なう原因となること。心理状態や人間関係、社会環境が影響するのでそれらに適切に対処する必要があること。 ●感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。感染症の多くは発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、抵抗力を高めることによって予防できること。 ●個人の健康と集団の健康とは関係があり、影響しあうこと。健康を保持増進するために、保健・医療機関を利用すること。	
38						
39						
3	40	※( )内の数字は配当時間を表す。	○ボール慣れ ○ドリブル ○パス ○シュート ○1対1の攻防 ○集団技能	●意欲的に練習やゲームを楽しみ、チームにおける自分の役割を果たし、仲間と協力して練習やゲームをする。 ●チームや自分に適した課題を設定して練習する。 ●チームや自分の課題の解決に向けた練習やゲームを通じて、技能を高める。●ルール、審判の方法を理解する。 ●健康の保持増進には、食事、運動、休養および睡眠の調和のとれた生活が必要なこと。生活習慣の乱れは、健康を損なう原因となること。 ●喫煙、飲酒、薬物乱用等は、心身に影響を与え、健康を損なう原因となること。心理状態や人間関係、社会環境が影響するのでそれらに適切に対処する必要があること。 ●感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。感染症の多くは発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、抵抗力を高めることによって予防できること。 ●個人の健康と集団の健康とは関係があり、影響しあうこと。健康を保持増進するために、保健・医療機関を利用すること。		
	41					
	42					
3	43	※( )内の数字は配当時間を表す。	○ボール慣れ ○ドリブル ○パス ○シュート ○1対1の攻防 ○集団技能	●意欲的に練習やゲームを楽しみ、チームにおける自分の役割を果たし、仲間と協力して練習やゲームをする。 ●チームや自分に適した課題を設定して練習する。 ●チームや自分の課題の解決に向けた練習やゲームを通じて、技能を高める。●ルール、審判の方法を理解する。 ●健康の保持増進には、食事、運動、休養および睡眠の調和のとれた生活が必要なこと。生活習慣の乱れは、健康を損なう原因となること。 ●喫煙、飲酒、薬物乱用等は、心身に影響を与え、健康を損なう原因となること。心理状態や人間関係、社会環境が影響するのでそれらに適切に対処する必要があること。 ●感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。感染症の多くは発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、抵抗力を高めることによって予防できること。 ●個人の健康と集団の健康とは関係があり、影響しあうこと。健康を保持増進するために、保健・医療機関を利用すること。		
	44					
	45					

# 令和3年度 年間指導計画

教 科 名	保健体育科
学年・年間授業時数	第3学年（女子） 105時間
使用教科書(出版社)	中学保健体育（学研）
使用副教材(出版社)	中学実技体育（学研）
教科担当者名	千葉 ももこ、片岡 志津恵

## 1 教科の目標

<p>心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康に保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育む。</p> <p>「体育分野」</p> <p>(1) 運動の合理的な実践を通して、楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身につけるようにする。</p> <p>(2) 運動についての自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。</p> <p>(3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動にしたしむ態度を養う。</p> <p>「保健分野」</p> <p>個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し、判断するとともに、他者に伝える力を養う。</p>
--

## 2 観点別学習状況の評価規準・評価方法

観点	評価規準	評価方法
知識技能	運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身につけるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業プリント</li> <li>・学習カード</li> <li>・実技テスト</li> <li>・実技（練習、ゲーム）</li> <li>・定期テスト</li> </ul>
思考判断表現	運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の取り組み方</li> <li>・ペア、グループ学習</li> <li>・学習カード</li> <li>・実技（練習、ゲーム）</li> <li>・定期テスト</li> </ul>
主体的に学習に取り組む態度	運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動する態度を養う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業への取り組み方</li> <li>・ペア、グループ学習</li> <li>・学習カード</li> <li>・発言、質問</li> </ul>

### 3 年間学習計画

期	月	週	単元・教材名・配当時数	学習内容	学習のポイント
前期	4	1	体づくり運動③	○体ほぐしの運動	○体を動かす楽しさを味わう
		2		○体力を高める運動	○体づくりに自主的に取り組む
		3		○体カテスト	
		4			
	5	5	陸上競技⑨ ダンス⑨	○短距離走 ○リレー走	○リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりをつけて、リズムによって前進でおどること。 ○表現などの自己や仲間の課題を発見し、解決に向けて自己の考えを他者に伝えること。 ○自主的に取り組むとともに、互いに助け合いながら発表に向けて仲間へ貢献しようとする。
		6			
		7			
		8			
	6	9	健康な生活と病気の予防⑥	○クロール ○平泳ぎ ○背泳ぎ ○75mメドレー	○バトンの受け渡して、次走者のスピードを十分に高めること。 ○動きの課題を発見し、解決に向けて工夫して練習することができる。 ○ルールやマナーを大切にして積極的に学ぶ。
		10			
		11			
		12			
		13			
	7	14	水泳⑩	○記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法を理解する。 ○泳法などの自己や仲間の課題を発見し、解決に向けて工夫して運動に取り組むことができる。 ○自主的に取り組むとともに、課題解決に挑戦することを大切にしようとする。	
		15			
		16			
	8	17			
後期	9	18	体づくり運動④	○体ほぐしの運動 ○体力を高める運動	○体を動かす楽しさを味わう ○体づくりに自主的に取り組む
		19			
		20			
	10	21	球技⑰ ネット型	○三段攻撃につなげる ○チームでレシーブ練習 ○サーブ・スパイク ○ゲーム	【保健】健康と環境⑦
		22			
		23			
		24			
	11	25	球技⑱ ベースボール型	○キャッチボール ○トスバッティング ○守備練習 ○ゲーム	○球技の各型の種目で用いられる技術や戦術、作戦や名称を理解し、それらゲームで生かすことができる。 ○自己や仲間の技術的な課題や課題解決に有効な練習方法を選択し、自己の考えを伝えている。 ○ルールを守り、競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、合意形成するために関わり方を見つけ、仲間へ伝えている。 ○自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようとする、作戦などについて話合いに貢献しようとする。
		26			
		27			
28					
12	29	球技⑱ ベースボール型	○キャッチボール ○トスバッティング ○守備練習 ○ゲーム	○球技の各型の種目で用いられる技術や戦術、作戦や名称を理解し、それらゲームで生かすことができる。 ○自己や仲間の技術的な課題や課題解決に有効な練習方法を選択し、自己の考えを伝えている。 ○ルールを守り、競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、合意形成するために関わり方を見つけ、仲間へ伝えている。 ○自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようとする、作戦などについて話合いに貢献しようとする。	
	30				
	31				
1	32	球技⑱ ベースボール型	○キャッチボール ○トスバッティング ○守備練習 ○ゲーム	○球技の各型の種目で用いられる技術や戦術、作戦や名称を理解し、それらゲームで生かすことができる。 ○自己や仲間の技術的な課題や課題解決に有効な練習方法を選択し、自己の考えを伝えている。 ○ルールを守り、競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、合意形成するために関わり方を見つけ、仲間へ伝えている。 ○自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようとする、作戦などについて話合いに貢献しようとする。	
	33				
	34				
2	35	球技⑱ ベースボール型	○キャッチボール ○トスバッティング ○守備練習 ○ゲーム	○球技の各型の種目で用いられる技術や戦術、作戦や名称を理解し、それらゲームで生かすことができる。 ○自己や仲間の技術的な課題や課題解決に有効な練習方法を選択し、自己の考えを伝えている。 ○ルールを守り、競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、合意形成するために関わり方を見つけ、仲間へ伝えている。 ○自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようとする、作戦などについて話合いに貢献しようとする。	
	36				
	37				
3	38	球技⑱ ゴール型	○ボールハンドリング ○ドリブル ○パス ○シュート ○1対1の攻防 ○集団技能	○球技の各型の種目で用いられる技術や戦術、作戦や名称を理解し、それらゲームで生かすことができる。 ○自己や仲間の技術的な課題や課題解決に有効な練習方法を選択し、自己の考えを伝えている。 ○ルールを守り、競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、合意形成するために関わり方を見つけ、仲間へ伝えている。 ○自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようとする、作戦などについて話合いに貢献しようとする。	
	39				
	40				
	41				
	42				
3	43	球技⑱ ゴール型	○ボールハンドリング ○ドリブル ○パス ○シュート ○1対1の攻防 ○集団技能	○球技の各型の種目で用いられる技術や戦術、作戦や名称を理解し、それらゲームで生かすことができる。 ○自己や仲間の技術的な課題や課題解決に有効な練習方法を選択し、自己の考えを伝えている。 ○ルールを守り、競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、合意形成するために関わり方を見つけ、仲間へ伝えている。 ○自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようとする、作戦などについて話合いに貢献しようとする。	
	44				
	45				
	45				