

杉並区立高南中学校 年間指導計画・評価計画

保健体育(1学年) <年間105時間(実技+保健)>

担当(青木)

<教科の教育目標>

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を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・能力を育成することを目指す。

<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 | 単元 | 時間 | 学習内容 | 観点(番号) | 評価規準 | 評価方法 |
|-----------------------|--------|----|---|-------------|--|----------------------------------|
| 4月 | 体づくり運動 | 9 | ・新体力テスト ・オリエンテーション ・集団行動 ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動 | ① ② ③ | ・体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などについて理解している。 ・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他者に伝えている。 ・体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする、話合いに参加しようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。 | 授業観察 定期テスト ワークシート |
| 4月 5月 | 体育理論 | 3 | ・スポーツの多様性 | ① ② ③ | ・運動やスポーツの多様性についての考え方を理解している。 ・運動やスポーツの多様性について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考判断するとともに、他者に伝えている。 ・運動やスポーツの多様性についての学習に自主的に取り組もうとしている。 | 授業観察 定期テスト ワークシート |
| 5月 | ダンス | 9 | ・創作ダンス | ① ② ③ | ・ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。 ・日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができる。 ・表現などの自己や仲間の課題を発見し、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他者に伝えている。 ・ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。 | 授業観察 技能テスト ワークシート 定期テスト |
| 5月 11月 | 陸上競技 | 10 | ・短距離走 ・リレー ・バトンパス ・ハードル走 ・長距離走 | ① ② ③ | ・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める体力などについて理解している。 ・滑らかな動きで速く走ることやバトンの受渡してタイミングを合わせるることができる。 ・ペースを守って走ることができる。 ・リズムカルな助走から力強く踏み切った大きな動作で跳ぶことができる。 ・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ている。 ・陸上競技に積極的に取り組むとともに、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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。 | 授業観察 技能テスト ワークシート |
| 6月 7月 8月 | 水泳 | 12 | ・クロール ・平泳ぎ | ① ② ③ | ・水泳の技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・泳法などの自己や仲間の課題を発見し、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ている。 ・水泳に自主的に取り組むとともに、ルールやマナーを大切にしようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする、一人一人の泳ぎや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保している。 | 授業観察 技能テスト ワークシート 定期テスト |
| 10月 1月 2月 3月 | 球技 | 29 | ・バドミントン ・ハンドボール ・卓球 ・サッカー ・バスケットボール | ① ② ③ | ・球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める体力などについて理解している。 ・基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができる。 ・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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 ・球技に積極的に取り組むとともに、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合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。 | 授業観察 技能テスト ワークシート 定期テスト |
| 10月 | 器械運動 | 9 | ・マット運動 | ① ② ③ | ・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める体力などについて理解している。 ・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及びそれらを組み合わせることができる。 ・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ている。 ・器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。 | 授業観察 技能テスト ワークシート 定期テスト |
| 12月 | 武道 | 8 | 柔道 | ① ② ③ | ・武道の伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などについて理解している。 ・剣道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防をすることができる。 ・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とともに自己の考えたことを他者に伝えることができる。 ・武道に積極的に取り組むとともに、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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする、一人一人の泳ぎや、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。 | 授業観察 技能テスト ワークシート 定期テスト |
| 6月 11月 2月 | 保健 | 16 | 健康な生活と病気の予防 心身の発達と心の健康 | ① ② ③ | ・健康な生活と疾病の予防について理解している。 ・心身の機能の発達と心の健康について理解しているとともに、ストレスへの対処についての技能を身につけている。 ・健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康について、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。 ・健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。 | 授業観察 ワークシート 小テスト 定期テスト |

杉並区立高南中学校 年間指導計画・評価計画

保健体育(2学年) <年間105時間(実技+保健)>

担当(青木)

<教科の教育目標>

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を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・能力を育成することを目指す。

<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 | 単元 | 時間 | 学習内容 | 観点(番号) | 評価規準 | 評価方法 |
|-----------------------|--------|----|---|-------------|---|--|
| 4月 | 体づくり運動 | 9 | ・新体力テスト ・オリエンテーション ・集団行動 ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動 | ① ② ③ | ・体づくり運動の意義や行い方、体の動きを高める方法などについて理解している。 ・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他者に伝えている。 ・体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする、話合いに参加しようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。 | 授業観察 定期テスト ワークシート |
| 4月 5月 | 体育理論 | 3 | ・スポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方 | ① ② ③ | ・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理解している。 ・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、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断しているとともに、他者に伝えることができる。 ・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学習に積極的に取り組もうとしている。 | 授業観察 定期テスト ワークシート |
| 5月 | ダンス | 9 | 創作ダンス | ① ② ③ | ・ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。 ・日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊りの特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができる。 ・表現などの自己や仲間の課題を発見し、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他者に伝えている。 ・ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。 | 授業観察 技能テスト ワークシート 定期テスト |
| 5月 11月 | 陸上競技 | 10 | ・短距離走 ・リレー ・バトンパス ・ハードル走 ・長距離走 | ① ② ③ | ・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について理解している。 ・滑らかな動きで速く走ることやバトンの受渡してタイミングを合わせるができる。 ・ペースを守って走ることができる。 ・リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことができる。 ・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ている。 ・陸上競技に積極的に取り組むとともに、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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。 | 授業観察 技能テスト ワークシート 定期テスト |
| 6月 7月 | 水泳 | 12 | ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ | ① ② ③ | ・水泳の技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・泳法などの自己や仲間の課題を発見し、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ている。 ・水泳に自主的に取り組むとともに、ルールやマナーを大切にしようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保している。 | 授業観察 技能テスト ワークシート 定期テスト |
| 10月 1月 2月 3月 | 球技 | 29 | ・バドミントン ・ハンドボール ・卓球 ・サッカー ・バスケットボール | ① ② ③ | ・球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について理解している。 ・基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができる。 ・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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 ・球技に積極的に取り組むとともに、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合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。 | 授業観察 技能テスト ワークシート 定期テスト |
| 10月 | 器械運動 | 9 | ・マット運動 | ① ② ③ | ・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について理解している。 ・基本的な技を滑らかにに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができる。 ・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ている。 ・器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。 | 授業観察 技能テスト ワークシート 定期テスト |
| 12月 | 武道 | 8 | 柔道 | ① ② ③ | ・武道の伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などについて理解している。 ・剣道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防をすることができる。 ・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とともに自己の考えたことを他者に伝えることができる。 ・武道に積極的に取り組むとともに、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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、禁技を用いないなど健康・安全に気を配ることができる。 | 授業観察 技能テスト ワークシート 定期テスト |
| 6月 11月 2月 | 保健 | 16 | 健康な生活と病気の予防 傷害の防止 | ① ② ③ | ・健康な生活と病気の予防について理解している。 ・傷害の防止について理解しているとともに、応急手当についての技能を見つけている。 ・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。 ・傷害の防止について、危険の予測やその回避の方法を考えているとともに、それらを表現している。 ・健康な生活と病気の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。 ・傷害の防止についての学習に自主的に取り組もうとしている。 | 授業観察 技能テスト ワークシート 小テスト 定期テスト |

杉並区立高南中学校 年間指導計画・評価計画

保健体育(3学年) <年間105時間(実技+保健)>

担当(青木)

<教科の教育目標>

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を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・能力を育成することを目指す。

<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 | 単元 | 時間 | 学習内容 | 観点(番号) | 評価規準 | 評価方法 |
|-----------------------|--------|----|---|-------------|---|--|
| 4月 | 体づくり運動 | 9 | ・新体力テスト ・オリエンテーション ・集団行動 ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動 | ① ② ③ | ・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、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とともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。 ・自己や仲間の課題を発見し、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他者に伝えることができる。 ・体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができる。 | 授業観察 定期テスト ワークシート |
| 4月 5月 | 体育理論 | 3 | ・文化としてのスポーツ | ① ② ③ | ・文化としてのスポーツの意義について理解している。 ・文化としてのスポーツの意義について、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。 ・文化としてのスポーツの意義についての学習に自主的に取り組もうとしている。 | 授業観察 定期テスト ワークシート |
| 5月 | ダンス | 9 | 創作ダンス | ① ② ③ | ・ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。 ・日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができる。 ・表現などの自己や仲間の課題を発見し、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他者に伝えている。 ・ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。 | 授業観察 技能テスト ワークシート 定期テスト |
| 5月 12月 | 陸上競技 | 13 | ・短距離走 ・リレー ・バトンパス ・ハードル走 ・長距離走 | ① ② ③ | ・記録の向上や競争の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、各種目特有の技能を身に付けることができる。 ・短距離走やリレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡して次走者のスピードを十分高めること、長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができる。 | 授業観察 技能テスト ワークシート 定期テスト |
| 6月 7月 | 水泳 | 15 | ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ ・メドレー | ① ② ③ | ・水泳の技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解し、効率的に泳ぐことができる。 ・手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・泳法などの自己や仲間の課題を発見し、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ている。 ・水泳に自主的に取り組むとともに、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する、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保している。 | 授業観察 技能テスト ワークシート 定期テスト |
| 10月 1月 2月 3月 | 球技 | 29 | ・バドミントン ・ハンドボール ・卓球 ・サッカー ・バスケットボール | ① ② ③ | ・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、ゲームを展開することができる。 ・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の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他者に伝えることができる。 ・球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができる。 | 授業観察 技能テスト ワークシート 定期テスト |
| 6月 11月 2月 | 保健 | 16 | 健康な生活と病気の予防 健康と環境 | ① ② ③ | ・健康な生活と疾病の予防、健康と環境について理解している。 ・健康な生活と疾病の予防、健康と環境について、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。 ・健康な生活と疾病の予防、健康と環境についての学習に自主的に取り組もうとしている。 | 授業観察 技能テスト ワークシート 小テスト 定期テスト |