

令和5年度保健体育科 《第2学年》年間指導計画

保健体育科 教科の目標

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共に健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

保健体育科 第2学年の目標

- (1) 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うことができるようにすると共に、知識や技能を身に付け、運動を豊かに実践することができるようにする。
- (2) 運動を適切に行うことによって、体力を高め、心身の調和的発達を図る。
- (3) 運動における競争や共同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たすなどの意欲を育てると共に、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育てる。
- (4) 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。

★**関**は、運動への関心・意欲・態度⇒R3は、主体的に学習に取り組む態度

思は、運動についての思考、判断、表現⇒R3は、思考力・判断力・表現力

技は、運動の技能、**知**は、運動についての知識・理解⇒R3は、知識・技能で1つの観点になります。

月	単元名	指導目標	指導内容	評価規準	評価資料
4	体づくり運動 <5時間>	体ほぐしや体力を高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。	体ほぐしの運動 体力を高める運動	関 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、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、学習に取り組もうとしている。 思 ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを継続する能力を高めるための運動を組み合わせると共に、学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 知 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。	授業観察 定期考査
	体育理論 <2時間>	運動やスポーツが多様であることについて理解できるようにする。	運動やスポーツの必要性と楽しさ 運動やスポーツへの多様な関わり方	関 運動やスポーツが多様であること、またその意義や効果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。 思 運動やスポーツの多様性、そ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。 知 運動やスポーツの多様性、その意義や効果などについて理解している。	
4 5	陸上競技 男子 <15時間> 女子 <15時間>	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けつけることができるようにする。短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることを目指す。中距離走では、自分のペースを守り一定の距離を走ること。ハードルでは、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。	短距離走・リレー 中距離走 ハードル	関 陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。 思 生涯にわたって陸上競技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 技 陸上競技の特性に応じた、各種目特有の技能を身に付けている。 知 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	授業観察 計測 定期考査 (学習カード)
6	球技：男子 <6時間> ベースボール型	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防を展開すること。	ソフトボール	関 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。 思 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。 技 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の連携した動きを身に付けている。 知 球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高める体力、試合の行い方を理解している。	授業観察 実技テスト 定期考査
6	器械運動：女子 <6時間>	技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。マット運動では回転	マット運動	関 器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるように、よい演技を講ずようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。	授業観察 実技テスト (学習カード) 定期考査

		系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと。		<p>関 生涯にわたって器械運動を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>技 器械運動の特性に応じて演技するための、自己に適した技を身に付けている。</p> <p>知 技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、発表会や競技会の仕方を理解している。</p>	
9	水泳 <12時間>	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることができるようにする。手と足、呼吸のバランスをとりクロールでは、速く泳ぐこと、平泳ぎでは長く泳ぐこと。背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。	クロール・平泳ぎ・背泳ぎ	<p>関 水泳の楽しさや喜びを味わうことができるよう、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任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・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>関 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。</p> <p>技 水泳の特性に応じた泳法を身に付けている。</p> <p>知 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。</p>	授業観察 計測 (学習カード) 実技テスト 定期考査
9	器械運動：男子 <5時間>	技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。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行うこと。	マット運動	<p>関 器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、よい演技を演じようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>関 生涯にわたって器械運動を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>技 器械運動の特性に応じて演技するための、自己に適した技を身に付けている。</p> <p>知 技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、発表会や競技会の仕方を理解している。</p>	授業観察 実技テスト (学習カード) 定期考査
9 10	球技 男子 ネット型 <9時間>	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。	バレーボール	<p>関 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事などや、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。</p> <p>関 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。</p> <p>技 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の連携した動きを身に付けている。</p> <p>知 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。</p>	授業観察 実技テスト 定期考査 (学習カード)
9 10	球技：女子 ゴール型 <14時間>	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。ゴール型では、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を展開すること。	ハンドボール	<p>関 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。</p> <p>関 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。</p> <p>技 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の連携した動きを身に付けている。</p> <p>知 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。</p>	授業観察 実技テスト (学習カード) 定期考査
10 11	体育理論 <2時間>	運動やスポーツが多様であることについて理解できるようにする。	運動やスポーツの必要性和楽しさ 運動やスポーツへの多様な関わり方	関 運動やスポーツが多様であること、またその意義や効果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。	授業観察 定期考査
	陸上競技 <8時間>	5月の中距離走と同様、長距離走ではペースを守り一定の距離を走ること。	長距離走	<p>関 陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>関 生涯にわたって陸上競技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>技 陸上競技の特性に応じた、各種目特有の技能を身に付けている。</p>	授業観察 計測 (学習カード) 定期考査

				知	技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	
11	ダンス <4時間>	感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを捉えた表現や踊りを通して交流ができるようにする。	創作ダンス フォークダンス 現代的なリズムのダンス	関	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。	授業観察 実技テスト 定期考査
				関	ダンス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。	
				関	ダンスの特性に応じて、交流ができるよう、イメージを捉えた表現や踊りをするための動きを身に付けている。	
				知	ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力などを理解している。	
12	球技 男子 ベースボール型 <4時間> ゴール型 <4時間>	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。 ベースボール型は6月と同様。ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。	ソフトボール サッカー	関	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などや、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。	授業観察 実技テスト 定期考査
				関	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。	
				関	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の連携した動きを身に付けている。	
				知	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。	
	武道：女子 <8時間>	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、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ことができるようにする。	柔道	関	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などや、禁止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。	授業観察 実技テスト (学習カード) 定期考査
				関	武道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。	
				関	投げたり抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から基本となる技ができる。	
				知	武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。	
12	武道：男子 <8時間>	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、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ことができるようにする。	柔道	関	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などや、禁止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。	授業観察 実技テスト (学習カード) 定期考査
				関	武道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。	
				関	投げたり抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から基本となる技ができる。	
				知	武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。	
	球技：女子 <8時間> ベースボール型	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。 ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防を展開すること。	ソフトボール	関	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。	授業観察 実技テスト 定期考査
				関	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。	
				関	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の連携した動きを身に付けている。	
				知	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 ~ 3	球技：男子 ゴール型 <7時間>	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。 ゴール型では、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を展開すること。	サッカー	関	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、分担当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、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。	授業観察 実技テスト (学習カード) 定期考査
				思	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。	
				技	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術や仲間との連携した動きを身に付けている。	
				知	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。	
	球技 女子 ネット型 <7時間>	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。	バレーボール	関	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、分担当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、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。	授業観察 実技テスト (学習カード) 定期考査
				思	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。	
				技	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術や仲間との連携した動きを身に付けている。	
				知	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。	
	ダンス <3時間>	感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを捉えた表現や踊りを通して交流ができるようにする。 来年度の体育大会の演技種目につなげる。	創作ダンス 現代的なリズムのダンス	関	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、分担当した役割を果たそうとすることなど、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。	授業観察
				思	ダンス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。	
				技	ダンスの特性に応じて、交流ができるよう、イメージを捉えた表現や踊りをするための動きを身に付けている。	
				知	ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力などを理解している。	
6 ~ 11 ~ 3	保健分野 <14時間>	健康と環境について理解できるようにする。	健康と環境	関	健康と環境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。	授業観察 ノート 定期テスト
				思	健康と環境について、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。	
				知	身体や環境に対する適応能力や至適範囲、飲料水や空気の衛生的管理、生活に伴う廃棄物の衛生的管理について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	
		傷害の防止について理解を深めることができるようにする。	傷害の防止	関	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。	授業観察 ノート 定期考査
				思	傷害の防止について、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。	
				知	交通事故や自然災害などによる生涯の発生要因やそれらによる傷害の防止や応急手当について、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関わりを理解している。	