

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(田口)

<教科の教育目標>

体育や保健の見方・考え方を働きかせ、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 | 体つくり運動 | 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 | ・体つ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た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。 ・体つ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していること、話合いで参加しようすることなどをしたり、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 | ・運動やスポーツの多様性 | 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思考し判断するとともに、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 | フォーカダンス | 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。 ・日本の民踊や外国の踊りから、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た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すること、作品や発表などの話合いで貢献しようすること、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようすることなどをしたり、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 ・長距離走 ・走り高跳び | 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け渡しでタイミングを合わせることができる。 ・ペースを守って走ることができる。 ・リバー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た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することなどをしたり、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た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すること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようすることなどや、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 |
| 8月 9月 10月 1月 2月 3月 | 球技 | 29 | ・ソフトボール ・ハンドボール ・バレーボール ・卓球 | 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た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で参加しようすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとすること、仲間の学習を援助しようすることなどをしたり、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た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こと、仲間の学習を援助しようとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとすることなどをしたり、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。 ・柔道では、受け身の重要性、安全に関する基本的な知識を理解している。また、正しい姿勢で安全に受け身をとれている。 ・攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決にむ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することなどや、禁じ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 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)>

<教科の教育目標>

体育や保健の見方・考え方を働きかせ、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。

担当(田口)

<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き方、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こと、話合いに参加しようすることなどをしたり、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 | ・運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行き方 | 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き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き方について、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き方についての学習に積極的に取り組むうとしている。 | 授業観察 定期テスト ワークシート |
| 5月 | ダンス | 9 | フォーカダンス | 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。 ・日本の民族や外国の踊りか、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。 ・ダンスに自動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、作品や発表などの話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようすることなどをしたり、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 ・長距離走 ・走り高跳び | ① ② ③ | ・陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行き方、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け渡しでタイミングを合わせることができる。 ・ベースを守って走ることができる。 ・リズミカルな助走から力強く、路み大切に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、勝敗などを見、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すこと、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとすることなどをしたり、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 8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き方、体方の高め方、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、安定したベ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。 ・水泳に自動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ことなどをしたり、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 |
| 8月 9月 10月 1月 2月 3月 | 球技 | 29 | ・ソフトボール ・ハンドボール ・バレー・ボール ・卓球 | ① ② ③ | ・球技の特性や成り立ち、技術の名称や行き方、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こと、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとすること、仲間の学習を援助しようとすることなどをしたり、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、技術の名称や行き方、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行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれ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こと、仲間の学習を援助しようとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとすることなどをしたり、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、技の名称や取り組み稽古の仕方、体力の高め方などについて理解している。 ・柔道では、受け身の重要性、安全に関する基本的な知識を理解している。また、正しい姿勢で安全に受け身をとれている。 ・攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決にむ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すことなどを、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとすることなどをしたり、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 | ・健康な生活と疾病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。 ・健康な生活と疾病の予防について、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、それを表現している。 ・健康な生活と疾病の予防についての学習に自動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動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(田口)

<教科の教育目標>

体育や保健の見方・考え方を働きかせ、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た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こと、話し合いに貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができること | 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た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 | フォークダンス | 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。 ・日本の民踊や外国の踊りから、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た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すること、作品や発表などの話合いに貢献しようとすること、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ことなどをしたり、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 ・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け渡しで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 8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た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こと、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ことなどや、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 |
| 8月 9月 10月 1月 2月 3月 | 球技 | 40 | ・ソフトボール ・ハンドボール ・バレーボール ・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た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こと、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、互いに助け合い教え合おうすることなどや、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、その解決に向けた思考し、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 |