

大宮中学校保健体育科《1学年》年間指導計画

保健体育科 教科目標

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 学年目標

- (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ともに、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協同の経験を通して、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ともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くし運動をする態度を育てる。

例：☐は、運動健康安全への主体的に学習に取り組む態度、☒は思考力・判断力、表現力、☓は知識及び技能

月	単元名等と配当時数	指導目標	指導内容	観点	評価規準
4	体育理論 1時間	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。	文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。	知	文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。☓
5	体づくり運動 7時間	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つけ、組み合わせることができるようにする。	積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることなどや健康・安全に気を配ることができるようにする。	主 思	・授業への参加、準備・片付け等の協力状況☐ ・運動の特性に応じて、自己のグループの能力に適した課題の解決を目指して活動の仕方を工夫している。☒
	陸上競技 短距離走 リレー 15時間	競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす意欲を育てる。	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きやよい動きを身につけることができるようにする。	主 思 知	・授業に積極的に参加をし、自分の能力を最大限に伸ばすための努力をしようとする。☐ ・運動の特性に応じて、自己のグループの能力に適した課題の解決を目指して活動の仕方を工夫している。☒・それぞれの運動において、自分の能力を知り、体力・技能を高めるために合理的な仕方での練習に励んでいる。☓ ・それぞれの運動の特性・体力の意義、運動の心身に及ぶ効果を理解し、知識を身につけている。☓
6	体育理論 1時間	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。	文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。	知	文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。☓
7	水泳 2泳法 クロール 平泳ぎ スタート及び事故防止に関すること 18時間 体育理論 1時間	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。知識や技能を身につけ、運動を豊かに実践することができるようにする	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きやよい動きを身につけることができるようにする。	主 思 知	・授業に積極的に参加をし、自分の能力を最大限に伸ばすための努力をしようとする。☐ ・運動の特性に応じて、自己のグループの能力に適した課題の解決を目指して活動の仕方を工夫している。☒・それぞれの運動において、自分の能力を知り、体力・技能を高めるために合理的な仕方での練習に励んでいる。☓ ・それぞれの運動の特性・体力の意義、運動の心身に及ぶ効果を理解し、知識を身につけている。☓
	保健分野 心身の発達と心の健康 8時間	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。	心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。	思 知	体の発育と発達 呼吸器・循環器の発達 生命を生み出す体の成熟 ☒☓

9 1 0	器械運動 10時間	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。知識や技能を身につけ、運動を豊かに実践することができるようにする。	技の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。	主 思 知	・授業に積極的に参加をし、自分の能力を最大限に伸ばすための努力をしようとする。【主】 ・運動の特性に応じて、自己のグループの能力に適した課題の解決を目指して活動の仕方を工夫している。【思】・それぞれの運動において、自分の能力を知り、体力・技能を高めるために合理的な仕方での練習に励んでいる。【知】 ・それぞれの運動の特性・体力の意義、運動の心身に及ぶ効果を理解し、知識を身につけている。【知】
	球技 ソフトボール バレーボール どちらか選択 10時間	競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす意欲を育てる。	技の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。	主 思 知	・授業に積極的に参加をし、自分の能力を最大限に伸ばすための努力をしようとする。【主】 ・運動の特性に応じて、自己のグループの能力に適した課題の解決を目指して活動の仕方を工夫している。【思】・それぞれの運動において、自分の能力を知り、体力・技能を高めるために合理的な仕方での練習に励んでいる。【知】 ・それぞれの運動の特性・体力の意義、運動の心身に及ぶ効果を理解し、知識を身につけている。【知】
1 1 1	球技 ソフトボール バレーボール どちらか選択 10時間	競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす意欲を育てる。	技の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。	主 思 知	・授業に積極的に参加をし、自分の能力を最大限に伸ばすための努力をしようとする。【主】 ・運動の特性に応じて、自己のグループの能力に適した課題の解決を目指して活動の仕方を工夫している。【思】・それぞれの運動において、自分の能力を知り、体力・技能を高めるために合理的な仕方での練習に励んでいる。【知】 ・それぞれの運動の特性・体力の意義、運動の心身に及ぶ効果を理解し、知識を身につけている。【知】
	器械運動	競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす意欲を育てる。	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きやよい動きを身につけることができるようにする。	主 思 知	・授業に積極的に参加をし、自分の能力を最大限に伸ばすための努力をしようとする。【主】 ・運動の特性に応じて、自己のグループの能力に適した課題の解決を目指して活動の仕方を工夫している。【思】・それぞれの運動において、自分の能力を知り、体力・技能を高めるために合理的な仕方での練習に励んでいる。【知】 ・それぞれの運動の特性・体力の意義、運動の心身に及ぶ効果を理解し、知識を身につけている。【知】
1 2	陸上競技 長距離走 球技 サッカー 14時間	競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす意欲を育てる。	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きやよい動きを身につけることができるようにする。	主 思 知	・授業に積極的に参加をし、自分の能力を最大限に伸ばすための努力をしようとする。【主】 ・運動の特性に応じて、自己のグループの能力に適した課題の解決を目指して活動の仕方を工夫している。【思】・それぞれの運動において、自分の能力を知り、体力・技能を高めるために合理的な仕方での練習に励んでいる。【知】 ・それぞれの運動の特性・体力の意義、運動の心身に及ぶ効果を理解し、知識を身につけている。【知】
	保健分野 心身の発達 と心の健康 8時間	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。	心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。	主 思 知	思春期の心の変化への対応、考える心感動する心の発達、人とのかかわりと自分らしさ、欲求やストレスへの対処、心身の調和と心の健康【思知】
1 2 3	武道 柔道 6時間	競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす意欲を育てる。	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。(投げ技は型のみとする・禁じ手の趣旨を理解できるような指導を行う)	主 思 知	・授業に積極的に参加をし、自分の能力を最大限に伸ばすための努力をしようとする。【主】 ・運動の特性に応じて、自己のグループの能力に適した課題の解決を目指して活動の仕方を工夫している。【思】・それぞれの運動において、自分の能力を知り、体力・技能を高めるために合理的な仕方での練習に励んでいる。【知】 ・それぞれの運動の特性・体力の意義、運動の心身に及ぶ効果を理解し、知識を身につけている。【知】
	ダンス 現代的なリズムのダンス 創作ダンス 6時間	競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす意欲を育てる。	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。(投げ技は型のみとする・禁じ手の趣旨を理解できるような指導を行う)	主 思 知	・授業に積極的に参加をし、自分の能力を最大限に伸ばすための努力をしようとする。【主】 ・運動の特性に応じて、自己のグループの能力に適した課題の解決を目指して活動の仕方を工夫している。【思】・それぞれの運動において、自分の能力を知り、体力・技能を高めるために合理的な仕方での練習に励んでいる。【知】 ・それぞれの運動の特性・体力の意義、運動の心身に及ぶ効果を理解し、知識を身につけている。【知】