

*令和7年度 指導計画・評価計画 1学年 教科名【 保健体育科 】

使用教科書【大修館書店:最新 中学校保健体育】 副教材【あかつき:図解中学体育・正進社:保健学習ノート】 指導者:

月	単元名	単元のねらい	学 習 内 容	配当時数 (内共習数)	評 価 規 準 【①技能・知識 ②思考・判断・表現 ③主体的に学習に取り組む態度】	主な評価方法
4	体づくり運動 (共習)	・体をほぐしたり、体の動きを高めたりすることができるようにする。	○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	4 (4)	① 体力向上の運動の仕方を身につけることができる。体ほぐしの運動の意義と行い方を知っている。体の動きを高める運動の意義と高め方を知っている。 ② グループや自分に適した課題を持ち、身のこなしの工夫や効果的な活動ができる。 ③ 自分の体の状態に気づき、体を動かす楽しさ、体力の向上、協力し、安全に留意して運動に取り組もうとしている。	主体的に学習に取り組む態度 ・授業観察、学習カード、レポート、提出物
5	陸上競技 (共習)	・自己の能力に適した課題を持って技能を高め、競技したり、記録を高めることができるようにする。	○短距離走・走り高跳び・ハードル走	14 (14)	① 自分の体力・技能を高め競技し、記録を向上させることができる。練習や競技の仕方を理解し、知識を身につけている。競技の審判法・ルールを理解している。 ② 自分の能力に適した目標を設定している。課題解決の練習工夫。競技の仕方を身につけている。 ③ 健康安全に留意し、全力での競技、記録向上、楽しさ、協力と励まし合い、進んだ練習に意欲を持ち組もうとしている。	
6	球技 (一部共習)	・基本技能を身につけ、ルールとマナーを守り、ゲームができるようにする。	○ハンドボール ○バレーボール	7 (2)	① 集団技能や個人技能を高め、相手チームに応じて作戦を立ててゲームができる。競技の運営、ルールや審判法を身につけている。 ② 自分と相手の技能を的確に把握し、作戦を立ててゲームができる。実践から出た課題解決が図れる。 ③ ルールを守り、安全に留意してゲームを楽しむとともに役割と責任を果たし協力して取り組もうとしている。	
7	体づくり運動 (共習)	・体の動きを高めたりすることができるようにする。	○体の動き高める運動 ○新体力テスト	3 (3)	① 体力向上の運動の仕方を身につけることができる。体ほぐしの運動の意義と行い方を知っている。体の動きを高める運動の意義と高め方を知っている。 ② グループや自分に適した課題を持ち、身のこなしの工夫や効果的な活動ができる。 ③ 自分の体の状態に気づき、体を動かす楽しさ、体力の向上、協力し、安全に留意して運動に取り組もうとしている。	
8	水泳 (一部共習)	・クロール、平泳ぎ、背泳ぎの泳法を身につける。	○オリエンテーション・安全と事故防止 ○クロール・平泳ぎ・背泳ぎ	6 (1)	① 水泳の特性に応じた泳法を身につけ、技能を高め、続けて長く泳ぐことができる。特性と泳法、ルールを理解し取り組める。 ② 自分の課題や目標記録を達成するために工夫している。 ③ 健康安全に留意し、長く泳ぎ楽しむ、進んで泳力を高めるとともに事故防止に努めルールを守ろうとしている。	
9	器械運動 (一部共習)	・自分の能力に適した課題を持ち、技がよりよくできるようにする。	○マット運動	7 (2)	① 自己の能力に応じて技を選択し、個々の技がよりよくできる。技の出来上りがり確かめる方法を身につけている。 ② 自分の能力に適した技を選び、課題を持つ。練習の仕方や道具を工夫し、仲間と協力して取り組める。 ③ 適した技を習得し、より良く運動を楽しむとともに練習場を整え、協力、補助をし、進んで取り組もうとしている。	
10	球技 (一部共習)	・基本技能を身につけ、ルールとマナーを守り、ゲームができるようにする。	○ソフトボール		① 集団技能や個人技能を高め、相手チームに応じて作戦を立ててゲームができる。競技の運営、ルールや審判法を身につけている。 ② 自分と相手の技能を的確に把握し、作戦を立ててゲームができる。実践から出た課題解決が図れる。 ③ ルールを守り、安全に留意してゲームを楽しむとともに役割と責任を果たし協力して取り組もうとしている。	知識・技能 ・実技テスト、授業観察、学習カード、レポート、期末考査
11	陸上競技 (共習)	・長く走り続ける能力を高めることができるようにする。	○1500m・1000mタイムトライアル	8 (8)	① 自分の体力・技能を高め競技し、記録を向上させることができる。競技の審判法・ルールを理解している。 ② 自分の能力に適した目標を設定している。課題解決の練習工夫。競技の仕方を身につけている。 ③ 健康安全に留意し、全力での競技、記録向上、楽しさ、協力と励まし合い、進んだ練習に意欲を持ち組もうとしている。	
11	球技 (一部共習) 器械運動 (一部共習)	※9月と同様。 (男女入れ替わる)	○ソフトボール ○マット運動	7 (2)	※9月と同様。 (男女入れ替わる)	
12	球技 (一部共習)	・基本技能を身につけ、ルールとマナーを守りゲームができるようにする。	○バスケットボール ○ハンドボール	8 (2)	① 集団技能や個人技能を高め、相手チームに応じて作戦を立ててゲームができる。競技の運営、ルールや審判法を身につけている。 ② 自分と相手の技能を的確に把握し、作戦を立ててゲームができる。実践から出た課題解決が図れる。 ③ ルールを守り、安全に留意してゲームを楽しむとともに役割と責任を果たし協力して取り組もうとしている。	

1 2 3	武道 (共習)	・安全に留意した基本動作と受け身を身につけ、技を活かした攻防ができるようにする。	○柔道	7 (7)	① 武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行いなどを理解するとともに、基本動作や基本となる技で簡易な攻防を展開することができる。 ② 攻防を通して自己の課題を発見し、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。 ③ 禁じ技を用いないなど、健康・安全に留意し、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守り、積極的に取り組もうとしている。	主体的に学習に取り組む態度 ・授業観察、学習カード、レポート、提出物 思考・判断・表現 ・学習カード、レポート、授業観察、期末考査
	ダンス (共習)	・色々な表現を工夫し楽しく踊ったりすることができるようにする。	○創作ダンス	7 (7)	① 自分の感じ方を素直に表現し感じを込め、皆で関わりを持って、踊ることができる。特性や学び方を理解し、発表の仕方、鑑賞の仕方、知識を身につけている。 ② グループと自分に適した課題を持ち、練習や発表の仕方に工夫している。 ③ ダンスの特性に関心を持ち、楽しく進んで取り組むとともにお互いの良さを認め、協力して練習し発表しようとしている。	
	球技 (一部共習)	・基本技能を身につけ、ルールとマナーを守りゲームができるようにする。	○サッカー ○バスケットボール	8 (2)	① 集団技能や個人技能を高め、相手チームに応じて作戦を立ててゲームができる。競技の運営、ルールや審判法を身につけている。 ② 自分と相手の技能を的確に把握し、作戦を立ててゲームができる。実践から出た課題解決が図れる。 ③ ルールを守り、安全に留意してゲームを楽しむとともに役割と責任を果たし協力して取り組もうとしている。	
通 年	体育理論 (共習)	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。	○運動やスポーツの多様性	3 (3)	① 運動やスポーツが多様であることについて理解している。 ② 運動やスポーツが多様であることについて自己の課題を発見し、より良い解決に向けて思考し判断するとともに他者に伝えることができる。 ③ 運動やスポーツが多様であることについての学習に積極的に取り組もうとしている。	知識・技能 ・実技テスト、授業観察、学習カード、レポート、期末考査
	保健分野 (共習)	健康な生活と疾病の予防及び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。	○健康な生活と疾病の予防 ○心身の機能の発達と心の健康	16 (16)	① 健康の成り立ちや疾病の発生要因、生活習慣病及び心身の機能と心の発達について理解している。 ② 健康の成り立ちや疾病の発生要因、生活習慣病及び心身の機能の発達と心の健康について自己の課題を発見しより良い解決に向けて思考し判断するとともに他者に伝えることができる。 ③ 健康の成り立ちや疾病の発生要因、生活習慣病及び心身の機能の発達と心の健康についての学習に積極的に取り組もうとしている。	