

保健体育 第1学年 年間指導計画・評価計画

月	学習単元・内容・ねらい (時数)	評価の観点 (重み%)	評価規準	主な 評価方法
4	体づくり運動 (10時間) ・体育理論 ①体力を高める運動 ②体ほぐし運動 ③新体力テスト 【ねらい】 合理的な運動の仕方、運動の構成の知識を身につけ、体をほぐしたり、体力を高めたり、仲間と協力したりする大切さを学ぶ。	関心・意欲 ・態度 (25%)	・体づくり運動に対する関心や意欲をもって、お互いに協力して運動しようとする。 ・健康や安全に留意して運動しようとする。	授業観察 授業記録
		思考・判断 (25%)	・自分の体力や生活に応じて、身体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫している。 ・目標設定の仕方や自分にあったペースで走ることができるよう工夫している。	授業記録 定期考査 授業観察
		技能 (25%)	・自分の体力や生活に応じて、体力を合理的に高めるための運動ができる。	実技テスト 記録
		知識・理解 (25%)	・体づくり運動の必要性や運動の行い方、心身への効果を理解すると共に、課題に応じた体づくりの運動の構成の仕方を理解し、知識を身につける。	定期考査
5	武道 ①剣道 (10時間) 【ねらい】 武道に積極的に取り組むことを通して、礼法や基本動作を身につけ、伝統的な考え方を理解する。	関心・意欲 ・態度 (25%)	・剣道の特性や歴史に関心をもち、剣道の楽しさや喜びが味わえるように進んで取り組もうとし、心身を鍛えながら、安全、健康に留意しながら活動できる。	授業観察 授業記録
		思考・判断 (25%)	・自分の能力に応じた課題をもち、その課題の解決方法を工夫している。	授業記録 定期考査 授業観察
		技能 (25%)	・剣道の特性に応じた技能を身につけている。	実技テスト 記録
		知識・理解 (25%)	・剣道の特性、学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方を理解し、知識を身につけている。	定期考査 授業観察 授業記録
6	球技 ①バレーボール (3月：8時間) ②ソフトボール (10月：8時間) ③サッカー (1月：8時間) 【ねらい】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本技能を習得し、仲間と連携、協力して活動できる。	関心・意欲 ・態度 (25%)	・作戦を立てたり、ルールを工夫したりして勝敗を競い合う球技の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・チームにおける自分の役割を自覚して責任をはたしたり、教え合ったりして互いに協力しながら進んで練習やゲームをしようとする。	授業観察 授業記録
		思考・判断 (25%)	・自分の技能の不足を相手の技能を見ながら考え工夫しようとしている。 ・ゲームの中から個人やチームの課題を見つけ、解決するために練習やゲームの仕方を工夫している。	授業記録 定期考査 授業観察
		技能 (25%)	・ゲームをするために必要な個人的技能・対人的技能を習得している。 ・個々の技能を駆使してチームとして集団技能を伸ばしている。 ・相手チームに対応した作戦を立ててゲームができる。	実技テスト 記録
		知識・理解 (25%)	・集団的な技術や個人的な技術の構造、合理的な練習の仕方を理解している。 ・ゲームの運営やルール、審判の方法を知っている。	定期考査

7	水泳 (11時間) ①クロール、平泳ぎ、 ②遠泳練習 ③AED講習 【ねらい】 それぞれの泳法を身につけ、長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことができる。	関心・意欲 ・態度 (25%)	・続けて長く泳いだり、遠く泳いだり、あるいは競い合ったりする水泳の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・水泳の事故防止の心得や練習場のルールを守るなど、健康・安全に留意して運動をしようとする。	授業観察 授業記録
		思考・判断 (25%)	・自分の課題や目標記録を解決するための練習の仕方を選んだり、工夫したりしている。 ・水泳の特性に応じた技能を練習や競技で身につけている。	授業記録 定期考査 授業観察
		技能 (25%)	・自分の能力に適した技能のポイントをつかみ、その技能を高める。 ・競技やルール、審判の方法を理解し、知識を身につけている。	実技テスト 記録
		知識・理解 (25%)	・水泳の特性や学習の進め方、各泳法の技術の構造、合理的な練習の仕方、練習計画の立て方を理解し、知識を身につけている。 ・水泳の事故防止の心得や練習場のルールを守るなど安全な行動の仕方を理解し、知識を身につけている。	定期考査
9	陸上競技 ①短距離走・リレー (4月:2時間・9月:7時間) ②長距離走、ハードル走 (12,1月:9時間) 【ねらい】 記録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良い動きを身につける。	関心・意欲 ・態度 (25%)	・全力を出して競争したり記録を向上させたりする。陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・体の調子や練習場所などの安全を確かめるなど、健康・安全に留意して練習することができる。	授業観察 授業記録
		思考・判断 (25%)	・自分の能力に適した目標記録を設定している。 ・効果的な練習の仕方を工夫している。	授業記録 定期考査 授業観察
		技能 (25%)	・自分の能力に適した技能のポイントをつかみ、技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。	実技テスト 記録
		知識・理解 (25%)	・種目の特性を理解し、それに合わせた練習や競技の仕方を理解し、知識を身につけている。 ・種目のルール、競技や審判の方法を知っている。	定期考査
10	ダンス (9時間) 【ねらい】 仲間の良さを認め合うなどの意欲をもち健康や安全に気を配ると共に、ダンスの特性や表現の仕方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。	関心・意欲 ・態度 (25%)	・ダンスに積極的に取り組むとともに、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などや、健康や安全に気を配ることができる。	授業観察 授業記録
		思考・判断 (25%)	・ダンスの特性を理解し課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。	授業記録 定期考査 授業観察
		技能 (25%)	・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、表現や踊りを通じた交流ができる。 ・ステップを行う事ができる。	実技テスト 記録
		知識・理解 (25%)	・ダンスの特性、表現の仕方を理解している。	定期考査

器械運動 (11月:7時間) ①マット 【ねらい】 技ができる喜びや楽しさを味わい、よい演技を認めるなどに意欲をもち、課題に応じて活動できる。	関心・意欲・態度 (25%)	<ul style="list-style-type: none"> ・技がよりよくできたり、自分に適した新しい技を習得したりする器械運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・仲間と協力しあって教えあったり、練習の場を整えたり、補巧しあったりして進んで運動に取り組もうとする。 ・器械、器具の安全を確かめたり、適切な場づくりや補助など、周囲の安全に気を配って練習しようとする。 	授業観察 授業記録
	思考・判断 (25%)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の能力に適した技を選び、課題を持っている。 ・練習の進め方や場つくりの方法を選んだり、友達との教え合いを工夫している。 	授業記録 定期考査 授業観察
	技能 (25%)	<ul style="list-style-type: none"> ・ある程度できる技は、同じ技を繰り返したり、条件を変えたりしてできる。 ・ある程度できる技や新しく身につけた技を組み合わせた技ができる。 	実技テスト 記録
	知識・理解 (25%)	<ul style="list-style-type: none"> ・器械運動の楽しみ方や学習の進め方、個々の技の技術構造、技の系紛性や発展性を知っている。 ・練習の仕方や場つくりの方法、練習計画の立て方、技のできばえの確かめ方を理解し、知識を身につけている。 	定期考査
保健分野 心身の機能の発達と心の健康 (10月～:16時間) 【ねらい】 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。	関心・意欲・態度 (30%)	<ul style="list-style-type: none"> ・中学生期における自分の体と心の発達段階に気づき、進んで学習しようとしている。 ・学習を通して、思春期にある自分や友達に対する理解を一層深め、これからの生活に生かそうとする。 ・意見を交換したりしながら、課題を見つけ、活用したりして、意欲的に学習しようとしている。 	授業観察 授業記録
	思考・判断 (30%)	<ul style="list-style-type: none"> ・中学生期のからだの機能の個人差、男女差、二次性徴に伴うからだの変化の持つ意味などを自分とのかかわり考えることができる。 ・精神の発達については、自分自身を理解しながら、自分とのかかわりで判断している。 	授業記録 定期考査 授業観察
	知識・理解 (40%)	<ul style="list-style-type: none"> ・心身の機能の発達や心の健康などについて、課題の設定や解決の方法を考え判断できる。 ・中学生期の、心身の機能の発達傾向や男女差、個人差などがあることを理解し、知識を身につけている。 ・思春期に起こる心身の変化や、思春期が生殖機能の成熟や自己の認識が深まる時期であることを理解している。 	定期考査

※評価については、年間で各観点が25%ずつとなるようにする。