

保健体育科【第1学年】年間指導・評価計画

府中市立府中第五中学校

1 各学年・各分野の学習目標

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等および個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

2 指導内容および評価規準

【体育分野】

(1) 「体づくり運動」

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
4	体づくりの意義と行い方、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、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする、話合いに参加しようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。

(2) 「器械運動」

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
9 10	- 機会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。 - 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、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。 - 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の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。 - 平均台運動では、体操系やバランス系の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。 - 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の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、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。

(3) 「陸上競技」

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
4	- 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。 - 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることやバトンの受渡しでタイミングを合わせることができる。 - 長距離走では、ペースを守って走ることができる。	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、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとする、分担した役割を果たそうとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。

5 2	- ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。 - 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶことができる。 - 走り高跳びでは、リズム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。		
--------	--	--	--

(4)「水泳」

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
7 9	- 水泳の特性や成り立ち、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。 - クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり早く泳ぐことができる。 - 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができる。 - 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。 - バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。	泳法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。	水泳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とするなどをしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配ったりしている。

(5)「球技」

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
6 11 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。 - 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することができる。 - ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 - 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し合いに参加しようとするなど、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとするなど、仲間の学習を援助しようとするなどしたり、健康・安全に気を配ったりしている。

(6)「武道」

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
12 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。 ・ 柔道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をすることができる。 ・ 剣道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの簡易な攻防をすることができる。 ・ 相撲では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、押したり寄ったりするなどの簡易な攻防をすることができる。	・ 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、自己の考えたことを他者に伝えている。	・ 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とするなどをしたり、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ったりしている。

(7)「ダンス」

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
12 1	・ ダンスの特性や由来、表現の仕方、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。 ・ 創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージを捉え、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊ることができる。 ・ フォークダンスでは、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で踊ることができる。 ・ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ることができる。	・ 表現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。	・ ダンス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、交流などの話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。

(8)「体育理論」

①運動やスポーツの多様性

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
4	・ 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。	・ 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、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。	・ 運動やスポーツが多様であることについて学習に積極的に取り組もうとしている。

②運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
4	運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い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い方について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。	運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての学習に積極的に取り組もうとしている。

【保健分野】

(1)「健康な生活と疾病の予防」

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
9	健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解している。	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。	健康な生活と疾病の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。
10	健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解している。		
11			

(2)「心身の機能の発達と心の健康」

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
11	身体には、多くの器官は発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること。また、発育・発達の時期やその程度には、個人差があることを理解している。	心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	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。
12	思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となることを理解している。		
1	知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること。また、思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされることを理解している。		
2	精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることを理解しているとともに、それらに対処する技能を身に付けている。		
3			