

令和2年度 保健体育科 1年 年間指導計画・評価計画

<1> 教科の目標

健やかな体と心を育むとともに、将来にわたって健康な生活を営むための知識と、基礎的な身体能力を養う。

<2> 1学年・各分野の目標

いろいろな種目の基礎技能・練習の仕方を体験し、運動することの楽しさと自信をつける。また、安全に、仲間と助け合いながら運動する態度を養う。

<3> 評価の観点及びその趣旨

運動や健康・安全への意欲・関心・態度	学習態度・学習の準備
運動や健康・安全についての思考・判断	自分の現状把握・的確な学習方法の工夫・学び合う姿勢
運動の技能	運動を楽しむことのできる基礎的な技能・
運動や健康・安全についての知識・理解	運動を合理的に実践することができる知識・運動の特性理解

<4> 観点別評価の評価基準と評定

観点別 評価基準	A	十分に満足できる状況である。(80%以上)
	B	おおむね満足できる状況である。(50%以上)
	C	努力を要する状況である。(50%未満)

評 定	5	十分に満足できる状況であるもののうちで、特に程度の高いもの。(90%以上)
	4	十分満足できる状況である。(80%以上)
	3	おおむね満足できる状況である。(50%以上)
	2	努力を要する状況である。(50%未満)
	1	一層努力を要する状況である。(20%未満)

<5> 指導上の配慮事項

- ①学習カードに自分の状態の客観的な把握と体との会話を記録し、言語活動を充実させる。
- ②自分の状態を把握し、自分やチームに合った課題見つけ練習させる。さまざまな練習方法を提示する。
- ③個々の習熟度に応じた指導や助言を行う。(場の工夫も含む)
- ④ユニバーサルデザインの観点から、運動が苦手な生徒にも運動の楽しさを味わえるように工夫する。

保健体育科 1 学年 体育実技分野 年間指導計画・評価計画

月	単元名 指導時数	ねらい・学習課題 学習活動	評価の観点				評価規準 評価の方法
			関	思	技	知	
6	体づくり運動 スポーツテスト (8時間)	・ラジオ体操や体ほぐし運動、体力を高める運動の意味を理解しながら行う。 ・スポーツテスト8種目の実施。	●	●			体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとしている 自己の身体に関心を持ち、体力や運動能力の現状を積極的に知ろうとしている 自分の体力に応じて、体ほぐしの行い方や体力の高め方を工夫している 体力を合理的に高める運動が補助し合いながらできる正しい体力測定の方法を理解する
6	陸上運動 短距離走 リレー (8時間)	・よいフォームを理解し、補助運動などで自分のフォームを修正する ・クラウチングスタートを理解する ・スピードが落ちないバトンパス方法を身につける ・効率のよいバトンパスを理解し、助言し合いながら練習する	●				自分のフォームに関心を持ち、積極的に課題を見つける互いのフォームを観察し合い、自分にあった走り方を工夫している 正しいスタート方法や安全な練習の仕方を身につけるよいバトンパスの仕方を知り、協力・工夫して目標タイムを達成しようとしている
9 10	陸上運動 ハードル走 (8時間)	・リズムよく走るためのフォームを理解する(踏み切り・空中動作・着地) ・リズムカルに走り通せるインターバルを見つけ、目標記録を目指す ・安全に練習できる方法を身につける	●	●			学び合い、助け合いながら安全に練習しようとする 技能構造を知り、効果的な練習方法を理解し、目標記録を達成できる
11	陸上運動 長距離走 (6時間)	・自分に合ったペースをつかみ、安定したペースで一定の距離や時間を走る ・基本的なフォームや呼吸法を理解する ・様々なウォーミングアップを試す	●				励まし合いながら全力をつくして向上を目指している いろいろなウォーミングアップを行い、自分の体の変化に気づく 自分にあったペースや呼吸法を見つけ、最後まで走り通すウォーミングアップの意義を知り、体育以外の運動場面でも生かす
7 8 9	水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ (10時間)	・事故防止のルールを確認する ・クロール・平泳ぎ・背泳ぎの基本練習をする。 ・駄な力をぬき、長い距離を泳ぐ。	●	●			水泳の楽しさや喜びを味わおうとしている 長く泳ぐための自己の課題をもっている 長く泳ぐための基本泳法と練習方法を身につけている 水の事故に備え、緊急時の行動のしかたを身につけている

	単元名 指導時数	ねらい・学習課題 学習活動	評価の観点				評価規準 評価の方法
			関	思	技	知	
9	器械運動	・回転系・倒立系のいろいろな技に	●	●			協力し、励まし合いながら進んで練習しようとしている

10	マット運動 (8時間)	挑戦する ・安全に練習するための補助やマナーを身につける	●	●	●	自己能力に応じ、新しい技に挑戦しようとしている 課題にあった効果的な練習や場の工夫をしている 安全な運動の行い方や補助方法を身につけている 技のしくみや練習方法、技の出来ばえを確かめることができる
7 1 2 7	球技 バスケットボール (男子8時間) サッカー (男子8時間) ハンドボール (女子8時間)	・パス・シュートなどの基本的な技能の練習 ・ボールを持っていない者の動きを理解する。 ・基本的なルールを理解し、パスを生かしたゲームを行う。	●	●	●	ゴール型種目の特性を理解し、それぞれの技能に合わせたゲームを楽しむ 基本技能習得のための練習方法を知り、自分の課題に取り組んでいる 基本的なパスやシュート技能を身につけている 仲間とパスを交換しながらゲームを行う 基本的なルールと安全に対する知識をもっている
12 1	ダンス 現代的なリズム のダンス (7時間)	・曲に合わせて楽しく踊る ・動きの要素や空間構成を考え、工夫する ・協力して作品を発表する ・互いの作品を見て学び合う	●	●	●	動きやイメージの課題に進んで取り組み、楽しさを味わおうとしている 互いに協力して作品を完成できる 体を思いきり動かし踊ることができる 学習の進め方や良い動きを理解している
12 1	武道 柔道 (8時間)	・柔道の特性を知り、礼儀を身につけ、正確な受け身ができる ・基本的な技を中心に練習を行う ・特別ルールで簡易試合を行う	●	●	●	安全面に留意し、練習しようとする 武道の楽しさや喜びを味わおうとする 礼儀作法や相手を尊重、自分を律する態度を身につける 基本動作を身につけ、簡単な試合ができる
2 3	球技 バレーボール (女子8時間) バドミントン (男子8時間)	・チームで作戦を立て、工夫する ・いろいろな練習方法を身につける ・協力し合って効率的な練習にする ・基本的なルールを理解し、安全面にも気をつけて行う。	●	●	●	ネット型の特性を理解し、戦術を工夫してゲームを楽しむ 集団的・個人的技能向上のための課題解決方法を工夫している 話し合いによってよりよい方法を見つけている (ネット型種目の基本的なルールと安全に対する知識)
3	球技 ソフトボール (7時間)	・安全にプレイするための配慮事項を理解し、身につける ・投球・捕球・打撃の基本的な技能のポイントを理解し、練習する ・技能に合ったルールを工夫し、ゲームを楽しむ	●	●	●	野球型種目の特性を理解し、高まった技能に合わせてゲームを楽しむ 互いに協力して学習を進め、チームや自分の課題解決を図ろうとしている 自チームの特徴に応じた作戦を立てている 野球型種目の基本的なルールと安全に対する知識をもっている

保健体育科 1 学年 体育理論・保健分野 年間指導計画・評価計画

	単元名 指導時数	ねらい・学習課題 学習活動	評価の観点				評価規準 評価の方法
			関	思	技	知	
体育理論	運動やスポーツの多様性 (4時間)	- 運動やスポーツの必要性和楽しさ - 運動やスポーツへの多様なかわり方 - 運動やスポーツの学び方	●	●			運動の必要性やかかわり方について関心を持ち、進んで学習しようとしている 運動の実践に生かせる課題を設定し、その課題解決の仕方を見い出している
保健	心身の機能の発達と心の健康 (14時間)	- 健康の成り立ちと疾病の発生要因 - 生活習慣と健康 - からだの発育・発達 - 呼吸器・循環器の発育・発達 - 生殖機能の成熟・異性の尊重と性情報への対処 - 知的機能と情意機能の発達 - 社会性の発達と自己形成 - 心とからだのかかわり - 欲求の発達 - ストレスと心の発達 - ストレスへの対処と心の健康	●	●	●	●	自分の経験や仲間との意見交換、資料などをもとに、課題を見つけようとしている 体や心の発育発達に興味を持ち、ひとりひとりの生命の重みを理解する 男女それぞれの性について理解し、互いに尊重する心をもつ 自らの生活経験を想起し、年齢とともに発達していることを理解する 心とからだは密接な関わりを持ち合わせていることを理解する 自己に適したストレスの対処方法を知る

年間予定 1 年

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
男子	体づくり 短距離 水泳(～9月) マット ハードル 長距離 武道 ダンス サッカー バドミントン リレー バasketボール ハードル 長距離 柔道 現代的 スポーツテスト											
女子	体育理論・心身の機能の発達と心の健康											
	体づくり 短距離 水泳(～9月) ハードル マット 長距離 ダンス 武道 バレー サッカー リレー ハンド 現代的 柔道 スポーツテスト											