

教科〔保健体育〕 第〔1〕 学年男子	年間指導計画	
＊到達目標	月	学習内容
<ul style="list-style-type: none"> ・授業に積極的に取り組み、運動を自ら楽しもうとする力を身につける。 ・運動ができる服装で、安全に運動に取り組めるようにする。 ・自分の目標（記録、技など）に向って、運動の仕方を工夫して運動に取り組める力をつける。 ・運動のルールやマナーを身に付け、安全に注意して運動に取り組める力をつける。 ・お互いに協力して責任を果たして、運動に取り組める。 ・自分の体の変化に気付き、体調を整えたり、体力の向上を図っていける力をつける。 	4	体づくり運動 新体力テスト 集団行動 体育に関する知識
<p>＊評価の観点・方法</p> <p>①運動や健康・安全への意欲・関心・態度（観察評価・自己評価） 進んで運動をし、楽しさや喜びを体得し、健康安全に留意して運動に取り組むことができる。 発言、忘れ物、マナー・ルールを守る、準備と片づけ、ノートやカード整理など</p> <p>②運動や健康安全についての思考・判断（観察評価・自己評価） 目標を持って活動し、自分の課題解決のための工夫をすることができる。 練習に対する工夫、目標やねらいを持っているなど</p> <p>③運動の技能（実技評価） 運動に必要な技能や体力を高める運動の合理的な行い方が身についている 個人技能、試合や授業での動きなど</p> <p>④運動や健康安全についての知識・理解（定期テスト） 運動の意義を理解し、健康・安全についての知識も理解している。 期末試験、保健の授業も含む</p>	5	陸上競技 短距離走、リレー
<p>＊使用教材</p> <p>教科書 新中学保健体育（学習研究社） 副教材 図解中学体育（あかつき） 新保健体育ワーク（あかつき）</p>	6	器械運動（マット運動） 前転、後転、開脚前転、開脚後転、伸膝後転、腕支持運動、倒立前転、側方倒立回転
<p>＊学習上の注意・助言</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業の内容をよく聞いて、考えたり、理解したりして、運動などに取り組む。 ・運動の技能を高めたり、自己目標を達成するために、工夫して練習ができる。 ・体操服を正しく着用して運動に取り組む。 ・自分の体の調子の変化に気がつくようにしていく。 ・運動のルール・マナーを理解し、安全に注意して運動を行う。 ・提出物の提出期限を守り、必ず提出する。 ・毎時間授業ノートの整理をし、授業の反省や、目標・課題を見つけて学習に取り組む力を身につける。 	7	水泳 クロール、平泳ぎ
<p>＊家庭学習の仕方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業で学習したことを普段の生活の中で生かせるようにし、体力の向上と自分の健康について気をつける。 ・運動の仕方を工夫し、探求していく。 	9	体づくり運動 ラジオ体操第2 保健
	10	武道（柔道） 受け身・固め技 投げ技（足技・手技・腰技） 試合
	11	ダンス フォークダンス 表現活動
	12	球技（バレーボール） 歴史・特性 パス、サービス ゲーム
	1	球技（サッカー） リフティング・パス ミニゲーム
	2	陸上競技（中長距離走） ベース走、時間走 1500m走
	3	保健
	保健分野	心身の機能の発達と心の健康

教科〔保健体育〕 第〔1〕 学年女子	年間指導計画	
＊到達目標	月	学習内容
<ul style="list-style-type: none"> ・授業に積極的に取り組み、運動を自ら楽しもうとする力を身につける。 ・運動ができる服装で、安全に運動に取り組めるようにする。 ・自分の目標（記録、技など）に向って、運動の仕方を工夫して運動に取り組める力をつける。 ・運動のルールやマナーを身に付け、安全に注意して運動に取り組める力をつける。 ・お互いに協力して責任を果たして、運動に取り組める。 ・自分の体の変化に気付き、体調を整えたり、体力の向上を図っていける力をつける。 	4	体づくり運動 新体力テスト 集団行動 体育に関する知識
<p>＊評価の観点・方法</p> <p>①運動や健康・安全への意欲・関心・態度（観察評価・自己評価） 進んで運動をし、楽しさや喜びを体得し、健康安全に留意して運動に取り組むことができる。 発言、忘れ物、マナー・ルールを守る、準備と片づけ、ノートやカード整理など</p> <p>②運動や健康安全についての思考・判断（観察評価・自己評価） 目標を持って活動し、自分の課題解決のための工夫をすることができる。 練習に対する工夫、目標やねらいを持っているなど</p> <p>③運動の技能（実技評価） 運動に必要な技能や体力を高める運動の合理的な行い方が身についている 個人技能、試合や授業での動きなど</p> <p>④運動や健康安全についての知識・理解（定期テスト） 運動の意義を理解し、健康・安全についての知識も理解している。 期末試験、保健の授業も含む</p>	5	器械運動(マット運動) 前転、後転、開脚前転、開脚後転、伸膝後転、腕支持運動、倒立前転、側方倒立回転
	6	球技(バレーボール) 歴史・特性 パス、サービス ゲーム
	7	水泳 クロール、平泳ぎ
<p>＊使用教材</p> <p>教科書 新中学保健体育（学習研究社） 副教材 図解中学体育（あかつき） 新保健体育ワーク（あかつき）</p>	9	体づくり運動 ラジオ体操第2 保健
	10	ダンス フォークダンス 表現活動
	11	武道(柔道) 受け身・固め技 投げ技(足技・手技・腰技) 試合
<p>＊学習上の注意・助言</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業の内容をよく聞いて、考えたり、理解したりして、運動などに取り組む。 ・運動の技能を高めたり、自己目標を達成するために、工夫して練習ができる。 ・体操服を正しく着用して運動に取り組む。 ・自分の体の調子の変化に気がつくようにしていく。 ・運動のルール・マナーを理解し、安全に注意して運動を行う。 ・提出物の提出期限を守り、必ず提出する。 ・毎時間授業ノートの整理をし、授業の反省や、目標・課題を見つけて学習に取り組む力を身につける。 	12	球技(バスケットボール) パス・ドリブル ドリブルシュート ミニゲーム
	1	陸上競技(中長距離走) ペース走、時間走 1000m走
	2	保健
<p>＊家庭学習の仕方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業で学習したことを普段の生活の中で生かせるようにし、体力の向上と自分の健康について気をつける。 ・運動の仕方を工夫し、探求していく。 		保健分野 心身の機能の発達と心の健康