

令和7年度 1年生 保健体育 年間指導計画

江戸川区立葛西第二中学校

教科	保健体育		教科 目標	・心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てる。 ・健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。		
学年	1 学年					
授業方法形態	自己の能力に適した運動の課題解決を目指して仲間と共に活動の仕方を考えたり、工夫したりして運動を行うことによって運動の楽しさや喜びを味わえるようにする。運動技能を身につけ、高めていくことができるようにする。		評価資料	○知識・技能・・・実技テスト、期末考査 ○思考・判断・表現・・・授業中の発言、レポートの内容、課題理解 自己評価カードの記述内容、期末考査 ○主体的に学習に取り組む態度…出欠、授業態度（授業観察）、授業準備、自己評価カードの自己評価		
月	単元名	単元のねらい			評価規準・評価方法等	時数
4	体づくり運動 (1)からだほぐしの運動 (2)体力を高める運動	○体を動かすことで感じる心地よさや律動感を味わうことで、自己や仲間の体や心に気づき、体の調子を整え、仲間と豊かに交流できることの大切さを学ぶ。 ○各種の運動の特性に応じた学び方や安全の確保の仕方について理解すると共に、自己の生活の中での生かし方を理解する。 ○攻防の作戦を立てて勝敗を競い合う過程や結果に楽しさや喜びを味わうことができる。 (1)今持っている各自の技能を生かしながら、お互いを尊重し、助け合いながらゲームをする (2)勝てるように、お互いの力を発揮できる役割、ポジション、技能を工夫して作戦を立て練習やゲームができる。 (3)練習した個人的技能、集団的技能を生かしたチームの攻撃方法、防御法を工夫してゲームをする。 ○運動やスポーツの多様性を理解することができるようにする。 ・運動、スポーツの必要性 ○自己の体力や技能の特徴を知り、目標や課題を自己の特徴に合わせて立て、課題解決に取り組む、競技したり記録を高めたりすることに、楽しさや喜びを味わう。 ○健康な生活と病気の予防について理解することができるようにする。 ・健康の成り立ち、食生活と健康、運動・休養と健康 ○自己の能力に適した課題を持って行い、その技能を高め、続けて長く、速く泳ぐことができる。互いに協力して、計画的に練習ができる。事故の防止の心得を守り、健康・安全に留意して練習ができる。 ○各種目の「技がよりよくできる」ことをねらいとし、自己の体の動かし方や練習の仕方を工夫することができる。 ○ソーラン節の特徴をとらえて、音楽に合わせて踊ることができ、互いに協力して、計画的に練習ができる。			【体育分野】 主体的に学習に取り組む態度 ・出欠・忘れ物 ・授業への取り組みの姿勢 ・準備や片づけへの積極性 ・学習に積極的に取り組もうとしている。 ・マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。 ・健康安全に留意している 思考・判断・表現 ・授業中の発言 ・課題提示に対する課題理解および行動 ・自己評価カードへの記入内容 ・レポートの内容 ・提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来栄を伝えている。 知識・技能 ・各種目に応じた技能習得の達成段階 ・実技テスト ・自己の能力に適した技能のポイントをつかみ、それに適した練習をして技能を向上させることができる。 ・定期考査 ・種目のルールが分り、競技の方法について言ったり書き出したりしている。 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書き出したりしている。 【保健分野】 主体的に学習に取り組む態度 ・学習内容に関心を持ち、仲間と協力して資料を集めたり、意見を交換したりしながら課題を見つけ、意欲的に学習しようとしている。 知識・技能 ・学習内容について、課題解決を通して理解したことを言ったり書いたりしている。	30
5	球技 バレーボール 体育理論 運動やスポーツの多様性					
6	陸上競技 短距離走・リレー 保健分野 健康な生活と疾病の予防①					
7	水泳 クロール・平泳ぎ 運動会 器械運動・ダンス					
9						
10	器械運動 マット運動・跳び箱運動 体育理論 運動やスポーツの多様性	○各種目の「技がよりよくできる」ことをねらいとし、自己の体の動かし方や練習の仕方を工夫することができる。 ○運動やスポーツの多様性を理解することができるようにする。 ・運動、スポーツへの多様な関わり方、学び方 ○自己の体力や技能の特徴を知り、目標や課題を自己の特徴に合わせて立て、課題解決に取り組む、競技したり記録を高めたりすることに、楽しさや喜びを味わう。 ○心身の機能の発達と心の健康について理解することができるようにする。 ・身体機能の発達、生殖に関わる機能の成熟 ○技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる動作ができるようにする。			【保健分野】 主体的に学習に取り組む態度 ・学習内容に関心を持ち、仲間と協力して資料を集めたり、意見を交換したりしながら課題を見つけ、意欲的に学習しようとしている。 知識・技能 ・学習内容について、課題解決を通して理解したことを言ったり書いたりしている。	52
11	陸上競技 走り幅跳び・走り高跳び ハードル走 保健分野 心身の機能の発達と心の健康					
12	武道 柔道					
1	ダンス 現代的なリズムのダンス	○感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにする。 ○心身の機能の発達と心の健康について理解することができるようにする。 ・生殖に関わる機能の成熟 ・精神機能の発達と自己形成 ・欲求やストレスの対処と心の健康 ○自己の体力や技能の特徴を知り、目標や課題を自己の特徴に合わせて立て、課題解決に取り組む、競技したり記録を高めたりすることに、楽しさや喜びを味わう。			【体育分野・体育理論】 主体的に学習に取り組む態度 ・運動と体の働きについて関心を持っている。 思考・判断・表現 ・体力の意義を理解し、自己に適した運動課題を持つことができる。 知識・技能 ・体力の各要素と生理器官の働きについて理解できる	23
2	保健分野 心身の機能の発達と心の健康					
3	陸上競技 長距離走					