

単元	指導内容	評価規準	評価の判断資料
体づくり運動	・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動	・体の調子を整え、体力の向上ができる。(ア) ・体を動かす楽しさを感じながら、仲間と豊かに交流できる。(ウ)	ア【知識及び技能】 ①技能テスト
集団行動	・集団隊形・姿勢・方向転換など	・集団として、敏速かつ的確な行動が整然ととることができる(ウ)	②定期テスト
スポーツテスト	・新体力テスト種目	・ルールを理解し、意欲的に取り組むことができる。(ア、ウ)	③小テスト
陸上競技（短距離・リレー）	・基本的なスタート方法、バトンパス	・自分にあった課題設定ができ、計画的に課題解決に努めることができる。(イ、ウ) ・より速く走ることを目指し、ベストを尽くすことができる。(ウ)	④授業観察 イ【思考・判断・表現】 ①個人カード ②ゲームの参加状況
バレーボール	・個人的技能：パス・レシーブ・サービス ・集団的技能：カバーリング	・基本的な個人的技能を習得することができる。(ア) ・集団的技能を用いてラリーを続ける楽しさを味わうことができる。(イ、ウ)	③定期テスト ④授業プリント ウ【主体的に学習に取り組む態度】 ①授業観察 ②個人カード
水泳	・クロール・平泳ぎ ・25mタイム計測 ・3分間距離遠泳	・各泳法を正しく泳ぐことができる。(ア) ・長く、また、速く泳ぐことをねらいとして、自己の能力に応じて課題の達成に取り組むことができる。(イ)	参考図書 『新しい保健体育』（東京書籍） 『ステップアップ中学体育』（大修館書 または店）
体づくり運動	・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動	・からだづくりの運動や体操の目的を理解し、安全に留意して活動することができる。(ウ) ・種目に応じた効果的な運動ができる。(ア)	
器械体操	・マット運動	・各種目の技がより円滑に行うことができる。(ア) ・自己の努力や工夫によって課題解決に取り組み、その課題を達成した喜びを味わうことができる。(イ、ウ)	
陸上競技 長距離走、ハードル 走り幅跳び	・12分間走 ・30分ジョグ ・インターバルトレーニング ・1500mタイムトライアル ・ハードルの振り上げ、抜き足の練習 ・リズミカルにハードリングする練習 ・助走なしでフォーム作りの練習 ・リズミカルにハードリングする練習	・自分にあった課題設定ができ、計画的に課題解決に努めることができる。(イ) ・より速く走ることを目指し、ベストを尽くすことができる。(ウ) ・踏み切りの工夫をすることができる。(ア) ・空中フォーム、着地の工夫をすることができる (ア) ・ルールを理解する。(ア)・失敗を恐れずトライする。(ア) ・友人のフォームを参考にすることができる。(イ)	
ダンス または バスケットボール	・基本的な動き ・ヒップホップダンス ・創作ダンス ・個人的技能：パス・キャッチング・ドリブル・シュート・ピボット ・集団的技能：ディフェンス・オフENSE	・リズムをとらえ、全身を使って表現することができる。(ア) ・互いに協力し、励まし合い、学習に取り組むことができる。(ウ) ・基礎・基本的なステップを踏むことができる。(ア) ・パス・キャッチング・ドリブル・シュート・ピボットをすることができる。(ア) ・勝敗に対して公正な態度で臨み、ゲームや競技を楽しもうとすることができる。(イ、ウ)	
保健分野	・健康な生活と疾病の予防	・生活習慣病などの予防や喫煙・飲酒・薬物乱用と健康について理解することができる。(ア) ・傷害の防止について理解することができる。(ア)	
武道 柔道	・礼法・受け身・固め技・投げ技 ・基本動作・かかり練習・約束練習・自由練習	・柔道特有の礼儀作法の習得することができる。(ア) ・安全に留意し、仲間と協力し技の習得に努めることができる。(ウ) ・基本動作と基本的な技を習得することができる。(ア)	
ソフトボール または サッカー	・個人的技能:キャッチング・スローイング・バッティング・走塁 ・集団的技能：連係プレー ・個人的技能：パス・ドリブル・シュート・トラッピング・キック ・集団的技能：ディフェンス・オフENSE	・個人的技能を習得することができる(ア) ・集団で協力し合いながら勝敗を競い合い、楽しくゲームを進めることができる。(ウ) ・基本的なパス、ドリブル、シュート、キックなどができる。(ア) ・勝敗に対して公正な態度で臨み、ゲームや競技を楽しむことができる。(イ、ウ)	
保健分野 体育理論	・傷害の防止 ・運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方	・傷害の防止と応急手当について知識と健康についての判断を身に付けることができる。(ア・イ) ・運動やスポーツが心身及び社会性に及ぼす効果について理解することができる(ア) ・運動やスポーツの学び方や安全な運動やスポーツの行い方について理解することができる。(ア)	

単元	指導内容	評価規準	評価の判断資料
体づくり	・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動	・体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などについて理解している。(ア) ・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。(イ) ・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こと(ウ)	ア、【知識及び技能】 ①技能テスト ②定期テスト ③小テスト ④授業観察 イ、【思考・判断・表現】 ①個人カード ②ゲームの参加状況 ③定期テスト ④授業プリント ウ、【主体的に学習に取り組む態度】 ①授業観察 ②個人カード
集団行動	・集団隊形・姿勢・方向転換など	・集団として、敏速かつ的確な行動が整然ととることができる。(ウ)	
スポーツテスト	・新体力テスト種目	・ルールを理解し、意欲的に取り組むことができる。(ア、ウ)	
陸上競技（短距離・リレー）	・基本的なスタート方法、バトンパス	・自分にあった課題設定ができ、計画的に課題解決に努めることができる。(イ) ・より速く走ることを目指し、ベストを尽くすことができる。(ウ)	
器械体操	・マット運動	・各種目の技がより円滑に行うことができる(ア) ・自己の努力や工夫によって課題解決に取り組み、その課題を達成した喜びを味わうことができる。(ウ、イ)	
水泳	・クロール・平泳ぎ ・25mタイム計測 ・10分間距離遠泳	・各泳法を正しく泳ぐことができる。(ア) ・長く、また、速く泳ぐことをねらいとして、自己の能力に応じて課題の達成に取り組むことができる。(イ、ウ)	
体づくり運動	・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動	・体づくりの運動や体操の目的を理解し、安全に留意して活動することができる。(ウ) ・種目に応じた効果的な運動ができる。(ア)	
バレーボール	・個人的技能：パス・レシーブ・サービス ・集団的技能：カバリング	・基本的な個人的技能を習得することができる。(ア) ・集団的技能を用いてラリーを続ける楽しみを味わうことができる。(イ、ウ)	
武道 柔道	・礼法・受け身・固め技・投げ技 ・基本動作・かかり練習・約束練習・自由練習	・柔道特有の礼儀作法の習得することができる。(ア) ・安全に留意し、仲間と協力し技の習得に努めることができる。(ウ) ・基本動作と基本的な技を習得することができる。(ア)	
バスケットボール	・個人的技能：パス・キャッチング・ドリブル・シュート・ピボット ・集団的技能：ディフェンス・オフENS・ポジショニング	・パス・キャッチング・ドリブル・シュート・ピボットをすることができる。(ア) ・ゲームの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考えたことを他者に伝えている。(イ) ・勝敗に対して公正な態度で臨み、ゲームや競技を楽しもうとすることができる。(ウ)	
保健分野	・心身の機能の発達と心の健康	・思春期における体の発育・発達、性機能の成熟について理解することができる。(ア) ・心の発達について理解することができる。(ア)	
陸上競技 長距離走	・10分間走 ・インターバルトレーニング ・1000mタイムトライアル	・自分にあった課題設定ができ、計画的に課題解決につとめることができる。(イ) ・より速く走ることを目指し、ベストを尽くすことができる。(ウ)	
サッカー	・個人的技能：パス・ドリブル・シュート・トラッピング・キック ・集団的技能：ディフェンス・オフENS	・基本的なパス、ドリブル、シュート、キックなどができる。(ア) ・勝敗に対して公正な態度で臨み、ゲームや競技を楽しむことができる。(イ、ウ)	参考図書 『新しい保健体育』（東京書籍） 『ステップアップ中学体育』（大修館書店）
ダンス	・基本的な動き ・ヒップホップダンス ・伝統的な踊り（南中ソーラン） ・創作ダンス	・リズムをとらえ、全身を使って表現することができる。(ア) ・互いに協力し、励まし合いながら学習に取り組むことができる。(ウ) ・基礎・基本的なステップをふむことができる。(ア) ・イメージを体の動きで表現することができる。(ア)	
保健分野 体育理論	・心身の機能の発達と心の健康 ・健康な生活と疾病の予防 ・運動やスポーツの多様性	・健康と病気に関する知識と、健康についての判断を身に付けることができる。(ア・イ) ・スポーツの始まりと発展について理解することができる。(ア) ・スポーツには多様な関わり方があることを理解することができる。(ア)	