

東京都立小石川中等教育学校

年間授業計画

教科:(保健体育)科目:(保健体育) 対象:(第1学年 A組~D組)

使用教科書: 保健体育(大修館図書)

使用教材: 中学体育実技2019

	指導内容 【年間授業計画】	科目の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点 方法	予定 時数
4月	(1) オリエンテーション (2) 集団行動 (3) 陸上競技 (4) 体育理論	(1) オリエンテーション ・小石川の体育の授業の理念を理解する。 ・小石川での体育の授業での取り組み方や流れ、基本的な授業でのルールを理解する。 (2) 集団行動 ・集団内の規範意識を高め今後の学校生活の基礎基本となるようにする。個人ではなく、周りと協調して行動できるよう、集団行動を学ぶ。 (3) 陸上競技(短距離・リレー) ・練習を工夫して技能を高め、目標に挑戦したり、仲間と競争する楽しさを知る。 (4) 体育理論 ・運動やスポーツが心身に発達に与える効果と安全を理解する。・運動やスポーツの多様性について、運動やスポーツは、体を動かしたり、健康を維持したりするなどの必要性や、競技に応じた力を試すなどの楽しさから生みだされ発展してきたことを理解する。		9
5月	(1) 陸上競技 (2) 体づくり運動 (3) 組体操 (4) ダンス (5) スポーツテスト	(1) 陸上競技(短距離・リレー) ・練習を工夫して技能を高め、目標に挑戦したり、仲間と競争する楽しさを知る。 (2) 体づくり運動 ・心と体の関係に気づき、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。 (3) 組体操 ・体育祭での組み体操に向け、自分の能力に応じた技を練習してできる喜びを味わう。 (4) ダンス(創作ダンス) ・感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。 (5) スポーツテスト ・現時点での自らの体力を知り、課題を把握する。そしてそれを解決するためにどう取り組んでいくかを考える。		12
6月	(1) 水泳 (2) 着衣泳 (3) スポーツテスト	(1) 水泳(クロール) ・安全に留意して事故防止の行動を理解するとともに、各泳法の基本技術を身につける。 ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることができるようにする。 ・一定の距離を手と足の力強い動作と呼吸動作でスピードを高めて泳ぐことである。指導に際してはクロールの距離は25~50m程度を目安とするが生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。 (2) 着衣泳 ・着衣泳を通して水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 (3) スポーツテスト ・現時点での自らの体力を知り、課題を把握する。そしてそれを解決するためにどう取り組んでいくかを考える。		12
7月	(1) 水泳 (2) 着衣泳 (3) 保健(心身の機能の発達と心の健康) (4) 学習のまとめ(定期考査)	(1) 水泳(クロール) ・安全に留意して事故防止の行動を理解するとともに、各泳法の基本技術を身につける。 ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることができるようにする。 ・一定の距離を手と足の力強い動作と呼吸動作でスピードを高めて泳ぐことである。指導に際してはクロールの距離は25~50m程度を目安とするが生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。 (2) 着衣泳 ・着衣泳を通して水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 (3) 保健(心身の機能の発達と心の健康) ・体の発育・発達について学ぶ。 ・呼吸器、循環器の発育・発達について学ぶ。		9

## 東京都立小石川中等教育学校

## 年間授業計画

教科:(保健体育)科目:(保健体育) 対象:(第1学年 A組~D組)

使用教科書: 保健体育(大修館図書)

使用教材: 中学体育実技2019

	指導内容 【年間授業計画】	科目の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点 方法	予定 時数
9月	(1) ソフトボール (2) マット運動	(1) ソフトボール ・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を理解し、取り組む。 (2) マット運動 ・器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。		6
10月	(1) ソフトボール (2) マット運動	(1) ソフトボール ・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を理解し、取り組む。 (2) マット運動 ・器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。		15
11月	(1) 柔道 (2) バスケットボール (3) 保健(心身の機能の発達と心の健康)	(1) 柔道 ・特性や成り立ち、受け身、寝技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方ができる。 (2) バスケットボール ・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理解し、取り組む。 (3) 保健(心身の機能の発達と心の健康) ・生殖に関わる働き成熟について学ぶ。 ・性への関心と行動について学ぶ。		12
12月	(1) 柔道 (2) バスケットボール (3) 保健(心の機能の発達と心の健康) (4) 学習のまとめ(定期考査)	(1) 柔道 ・特性や成り立ち、受け身、寝技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方ができる。 (2) バスケットボール ・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理解し、取り組む。 (3) 保健(心の機能も発達と心の健康) ・自己形成について学ぶ。 ・心の発達と社会性について学ぶ。 (4) 学習のまとめ ・学習事項のまとめ筆記テストにより学習事項の定着を確認する。(保健)		12

東京都立小石川中等教育学校

年間授業計画

教科:(保健体育)科目:( 保健体育 ) 対象:(第1学年 A組~D組)

使用教科書: 保健体育(大修館図書)

使用教材: 中学体育実技2019

	指導内容 【年間授業計画】	科目の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点 方法	予定 時数
1 月	(1) 持久走 (2) バスケットボール (3) サッカー (4) 保健(心身の機能の発達と心の健康)	(1) 持久走 ・長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ること。心と体をしっかり鍛錬し、20分間走やタイムトライアルを行い長い距離を休まず走る持久力を養う。 (2) バスケットボール ・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理解し、取り組む。 (3) サッカー ・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理解し、取り組む。 (4) 保健(心身の機能の発達と心の健康) ・欲求と欲求不満について学ぶ。 ・心と体の関わりについて学ぶ。		9
2 月	(1) 持久走 (2) バスケットボール (3) サッカー (4) 保健(心身の発達と心の健康)	(1) 持久走 ・長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ること。心と体をしっかり鍛錬し、20分間走やタイムトライアルを行い長い距離を休まず走る持久力を養う。 (2) バスケットボール ・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理解し、取り組む。 (3) サッカー ・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理解し、取り組む。 (4) 保健(心身の発達と心の健康) ・ストレス対処と心の健康について学ぶ。		12
3 月	(1) 持久走 (2) バスケットボール (3) サッカー (4) 学習のまとめ(定期考査)	(1) 持久走 ・長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ること。心と体をしっかり鍛錬し、持続走やインターバルトレーニングを行い長い距離を休まず走る持久力を養う。 (2) バスケットボール ・チームスポーツを通じて練習を工夫しながら、仲間と協力する態度を育て、足でのボール操作の基礎を学ぶ。 (3) サッカー ・チームスポーツを通じて練習を工夫しながら、仲間と協力する態度を育て、足でのボール操作の基礎を学ぶ。 (4) 学習のまとめ ・学習事項のまとめ筆記テストにより学習事項の定着を確認する。(保健)		9