

教科:(保健体育)科目:(保健体育) 対象:(第2学年A組~D組)

使用教科書:新しい保健体育

使用教材:中学体育実技2016

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	<p>(1) 陸上競技</p> <ul style="list-style-type: none"> 走高跳び 短距離走 リレー <p>(2) 体づくり運動</p> <ul style="list-style-type: none"> 体ほぐし運動 体力を高める運動 <p>(3) 体育理論</p> <p>(4) ダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> フォークダンス 現代的なリズムのダンス <p>(5) 組体操</p>	<p>(1) 陸上競技</p> <ul style="list-style-type: none"> 助走スピードを利用し、より高く跳ぶことができるようにする。そのために、助走～踏み切りの技能(助走の距離・角度・踏切の位置)を身につけさせる。 はさみ跳び・ベリーロールを生徒の個性に合った跳び方を身につけさせる。 互いに協力して練習ができるようにするとともに陸上競技の事故防止に関する心得を守り、健康で安全に留意して練習ができるようにする。 最大スピードを高め、相手より早く走る、記録を高めることができる。 技能を高めるために、自己の能力に適した課題を発見できる。 バトンを渡す側と受け取る側それぞれが、スピードに乗った状態で受け渡しができる。 <p>(2) 体づくり運動</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動により、自分や仲間の心体の状態に気づくことができる。 運動により、身のこなし、体の調子を整えることができる。 互いに運動することにより、仲間との楽しく関わることができる。 体の柔軟性、巧緻性、筋力、持久力を高めることができる。 <p>(3) 体育理論</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>(4) ダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> 地域に伝承された民舞により、労働などの動作、日本の所作を楽しむことができる。 日本文化の理解を深めることができる。 全身でリズムをとらえて自由に踊り、まとまりのある動き、リズムの楽しさを共有することができる。 <p>(5) 組体操</p> <ul style="list-style-type: none"> 互いに同じ動きをすることにより、まとまりある動きの楽しさを共有することができる。 	<p>関心・意欲・態度・思考・判断・工夫・技能を授業時と定期考査で評価する。</p>	9
5月	<p>(1) 体づくり運動</p> <p>(2) 体育理論</p> <p>(3) 組体操</p> <p>(4) ダンス</p> <p>(5) スポーツテスト</p>	<p>(1) 体づくり運動</p> <ul style="list-style-type: none"> 心と体の関係に気付き、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。 <p>(2) 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。</p> <p>(3) 組体操</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>(4) ダンス(創作ダンス・簡単な作品の創作)</p> <ul style="list-style-type: none"> 表したいイメージを強めて簡単な作品を工夫し、感じを込めて踊ったり、見せ合って感動を分かち合ったりすることの楽しさを体験できるようにする。 仲間と協力して練習ができるようにし、相手を思いやる心を育ませる。 <p>(5) スポーツテスト</p> <ul style="list-style-type: none"> 昨年と記録を比較し、自己の体力の現状を知る。その結果の元、1年間の各種目を通じて、自らの体力を向上させることができるようにする。 	<p>関心・意欲・態度・思考・判断・工夫・技能を授業時と定期考査で評価する。</p>	9
6月	<p>(1) 組体操</p> <p>(2) ダンス</p> <p>(3) 水泳(平泳ぎ)</p> <p>(4) 保健(健康と環境)</p>	<p>(1) 組体操・互いに同じ動きをすることにより、まとまりある動きの楽しさを共有することができる。</p> <p>(2) ダンス(創作ダンス・簡単な作品の創作)</p> <ul style="list-style-type: none"> 表したいイメージを強めて簡単な作品を工夫し、感じを込めて踊ったり、見せ合って感動を分かち合ったりすることの楽しさを体験できるようにする。 仲間と協力して練習ができるようにし、相手を思いやる心を育ませる。 <p>(3) 水泳(平泳ぎ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己の能力に応じては続けて長く泳ぐことや速く泳ぐことができるようにする。 平泳ぎでは手の動作に合わせて呼吸の練習を行い、それに足の動作を加えてそのコンビネーションをよりよく行えるようにする。 互いに協力して練習ができるようにするとともに水泳の事故防止に関する心得を守り、健康で安全に留意して練習ができるようにする。 <p>(4) 健康と環境について理解を深める。</p> <ul style="list-style-type: none"> 身体の適応能力を超えた環境は健康に影響を及ぼすことがあること、飲料水や空気を衛生的に保つには基準に適合するように管理する必要があること、廃棄物は衛生的に処理する必要があることなどを自己の生活に知恵として取り入れ生活できるようにする。 	<p>関心・意欲・態度・思考・判断・工夫・技能を授業時と定期考査で評価する。</p>	12時間中3時間保健
7月	<p>(1) 水泳(平泳ぎ)</p> <p>(2) 保健(傷害の防止)</p> <p>(3) 学習のまとめ(保健・体育理論)</p>	<p>(1) 水泳(平泳ぎ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己の能力に応じては続けて長く泳ぐことや速く泳ぐことができるようにする。 平泳ぎでは手の動作に合わせて呼吸の練習を行い、それに足の動作を加えてそのコンビネーションをよりよく行えるようにする。 互いに協力して練習ができるようにするとともに水泳の事故防止に関する心得を守り、健康で安全に留意して練習ができるようにする。 <p>(2) 傷害の防止について理解を深める</p> <ul style="list-style-type: none"> 応急手当を適切に行えるように、保健で得た知識を自己の生活に知恵として取り入れ生活できるようにする。 <p>(3) 学習のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> 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・体育理論) 	<p>関心・意欲・態度・思考・判断・工夫・技能を授業時と定期考査で評価する。</p>	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2学年A組~D組)

使用教科書:新しい保健体育

使用教材:中学体育実技2016

	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
8・9月	(1) 水泳(平泳ぎ) (2) 武道(柔道) (3) 器械運動(跳び箱)	(1) 水泳(平泳ぎ) ・自己の能力に応じては続けて長く泳ぐことや速く泳ぐことができるようにする。 ・平泳ぎでは手の動作に合わせて呼吸の練習を行い、それに足の動作を加えてそのコンビネーションをよりよく行えるようにする。 ・互いに協力して練習ができるようにするとともに水泳の事故防止に関する心得を守り、健康で安全に留意して練習ができるようにする。 (2) 武道(柔道) ・相手の動きや技に対して、自らが工夫して攻防する技を習得し勝敗を競い合う楽しさや喜びを体験できるようにする。 ・武道に対する伝統的な考え方を理解し、それに基づく行動ができるようにする。 (3) 器械運動(跳び箱) ・自己の能力に適した課題をもって、切り返しの技や回転系の技など自己の能力に適した技を選択し、その技能を高め技ができるようにする。 ・互いに協力して練習ができるようにするとともに器械運動の事故防止に関する心得を守り、健康で安全に留意して練習ができるようにする。	関心・意欲・態度・思考・判断・工夫・技能を授業時と定期考査で評価する。	6
10月	(1) 武道(柔道) (2) 器械運動(跳び箱) (3) 保健(傷害の防止)	(1) 武道(柔道) ・相手の動きや技に対して、自らが工夫して攻防する技を習得し勝敗を競い合う楽しさや喜びを体験できるようにする。 ・武道に対する伝統的な考え方を理解し、それに基づく行動ができるようにする。 ・体力の向上 (2) 器械運動(跳び箱) ・自己の能力に適した課題をもって、切り返しの技や回転系の技など自己の能力に適した技を選択し、その技能を高め技ができるようにする。 ・互いに協力して練習ができるようにするとともに器械運動の事故防止に関する心得を守り、健康で安全に留意して練習ができるようにする。 (3) 傷害の防止 ・交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などがかわって発生することを自己の生活に知恵として取り入れ生活できるようにする。	関心・意欲・態度・思考・判断・工夫・技能を授業時と定期考査で評価する。	10時間中2時間保健
11月	(1) 器械運動(跳び箱) (2) 球技(サッカー) (3) 保健(傷害の防止)	(1) 器械運動(跳び箱) ・自己の能力に適した課題をもって、切り返しの技や回転系の技など自己の能力に適した技を選択し、その技能を高め技ができるようにする。 ・互いに協力して練習ができるようにするとともに器械運動の事故防止に関する心得を守り、健康で安全に留意して練習ができるようにする。 (2) 球技(サッカー) ・集団技能や個人技能を高め、仲間と協力し、作戦を立てて、ゲームができるようにする。 ・ゲームの運営については、主審・副審・線審の役割を理解し、公正な判断ができ、スムーズなゲーム運営ができるようにする。 (3) 傷害の防止 ・交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できることを自己の生活に知恵として取り入れ生活できるようにする。	関心・意欲・態度・思考・判断・工夫・技能を授業時と定期考査で評価する。	12時間中2時間保健
12月	(1) 球技(サッカー) (2) 保健(傷害の防止) (3) 学習のまとめ(保健・体育理論) (4) 球技(バレーボール)	(1) 球技(サッカー)・集団技能や個人技能を高め、仲間と協力し、作戦を立てて、ゲームができるようにする。 ・ゲームの運営については、主審・副審・線審の役割を理解し、公正な判断ができ、スムーズなゲーム運営ができるようにする。 (2) 応急手当の意義と方法・保健で得た知識を自己の生活に知恵として取り入れ生活できるようにする。 (3) 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・体育理論) (4) 球技(バレーボール) ・集団技能や個人技能を高め、仲間と協力し、作戦を立てて、ゲームができるようにする。 ・ゲームの運営については、主審・副審・線審の役割を理解し、公正な判断ができ、スムーズなゲーム運営ができるようにする。	関心・意欲・態度・思考・判断・工夫・技能を授業時と定期考査で評価する。	12時間中2時間保健

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2学年A組~D組)

使用教科書:新しい保健体育

使用教材:中学体育実技2016

	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) 陸上競技(長距離走) (2) 保健(健康と環境)	(1) 陸上競技(長距離走) ・自己記録を向上する喜びや相手と競争する楽しさを体験させる。そのために、無駄な力を抜いた走り方や自己に適したペース配分で走る技能を身につけさせる。 (2) 環境への適応能力 ・保健で得た知識を自己の生活に知恵として取り入れ生活できるようにする。	関心・意欲・態度・思考・判断・工夫・技能を授業時と定期考査で評価する。	12時間 中2時間 保健
2月	(1) 陸上競技(長距離走) (2) 保健(健康と環境)	(1) 陸上競技(長距離走) ・自己記録を向上する喜びや相手と競争する楽しさを体験させる。そのために、無駄な力を抜いた走り方や自己に適したペース配分で走る技能を身につけさせる。 (2) ①活動に適する環境②室内の空気の衛生管理 ・保健で得た知識を自己の生活に知恵として取り入れ生活できるようにする。	関心・意欲・態度・思考・判断・工夫・技能を授業時と定期考査で評価する。	12時間 中2時間 保健
3月	(1) 球技(バレーボール) (2) 球技(サッカー) (3) 学習のまとめ(定期考査)	(1) 球技(バレーボール) ・集団技能や個人技能を高め、仲間と協力し、作戦を立てて、ゲームができるようにする。 ・ゲームの運営については、主審・副審・線審の役割を理解し、公正な判断ができ、スムーズなゲーム運営ができるようにする。 (2) 球技(サッカー) ・集団技能や個人技能を高め、仲間と協力し、作戦を立てて、ゲームができるようにする。 ・ゲームの運営については、主審・副審・線審の役割を理解し、公正な判断ができ、スムーズなゲーム運営ができるようにする。 (3) 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)	関心・意欲・態度・思考・判断・工夫・技能を授業時と定期考査で評価する。	9時間 中1時間