

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3学年A~D組)

使用教科書: 新しい保健体育

使用教材: 中学体育実技2017

	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) 体づくり運動 ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動 (2) 陸上競技 ・短距離走 ・リレー (3) ダンス ・フォークダンス ・現代的なリズムのダンス(女子) (4) 組体操・集団行動(男子)	(1) 体づくり運動 ・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。 (2) 陸上競技 ・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。 (3) ダンス ・地域に伝承された民舞により、労働などの動作、日本的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。 (4) 組体操・集団行動 ・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。	関・意・態 思・判 技・表 知・理  授業 グループ カード 技能テスト	9 時間中 1時間 保健
5月	(1) 新体力テスト (2) 陸上競技 ・リレー (3) ダンス ・フォークダンス ・現代的なリズムのダンス(女子) (4) 組体操・集団行動(男子)	(1) 新体力テスト ・昨年の自己の記録を超えることを目指す。 ・個人の健康や社会の取り組みについてテストの結果から学ぶ。(保健) (2) 陸上競技 ・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。 (3) ダンス ・地域に伝承された民舞により、労働などの動作、日本的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。 (4) 組体操・集団行動 ・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。	関・意・態 思・判 技・表 知・理  授業 グループ カード 技能テスト	9
6月	(1) 陸上競技 ・リレー (2) ダンス ・フォークダンス ・現代的なリズムのダンス(女子) (3) 組体操・集団行動(男子) (4) 水泳 ・背泳ぎ	(1) 陸上競技 ・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。 ・次走者に引き継ぐために最後まで頑張る態度を身につける。 ・記録を更新するために、今まで身につけた個人的技能、集団的スキルを發揮することができる。 (2) ダンス ・表したいイメージを強め、感じを込めて踊ったり、見せ合うことで感動を分かち合えることができる。 ・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。 (3) 組体操 ・力強い動きを身につけ、ダイナミックに動くことを楽しむことができる。 (4) 水泳 ・互いに協力し、励ましあいながら泳ぎ、プール内でのルールを守り安全に泳ぐことができる。 ・自己の能力に適した課題を持って運動を行うことができる。 ・腰が「く」の字にならないように泳ぐことができる。	関・意・態 思・判 技・表 知・理  授業 グループ カード 技能テスト	15
7月	(1) 水泳 ・背泳ぎ (2) 健康な生活と病気の予防 (3) 体育理論 (4) 学習のまとめ(定期考査)	(1) 水泳 ・安全に留意し泳ぐことができる。 ・自分の体調を確かめながら泳ぐことができる。 ・自己の能力に適した課題を持って運動を行うことができる。 ・腰が「く」の字にならないように泳ぐことができる。 ・呼吸を意識し、手足を動かすことができる。 ・自己記録を更新するために、身につけた技能を發揮することができる。 (2) 健康な生活と病気の予防 水を扱う上での感染症について学ぶ。(保健) (3) 体育理論 文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。 ・スポーツは文化的な生活を営み、よりよく生きていくために重要であることが理解できる。 ・オリンピックや国際的なスポーツ大会などは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていることが理解できる。 ・スポーツは、民族や国、人種や性、障害の違いを超えて人々を結び付けていることが理解できる。 (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	関・意・態 思・判 技・表 知・理  授業 個人カード 技能テスト 定期考査	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3学年A~D組)

使用教科書: 新しい保健体育

使用教材: 中学体育実技2017

	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) 水泳 ・背泳ぎ (2) 武道 ・柔道 (男子) (3) 球技 ・ソフトボール (女子)	(1) 水泳 ・安全に留意しながら泳ぐことができる。 ・自己の能力に適した課題を持って運動を行うことができる。 ・呼吸を意識し、手足を動かすことができる。 ・腰が「く」の字にならずに泳ぐことができる。 ・続けて長く泳ぐことができる。 ・自己の記録を更新するために、今まで身につけた技能を発揮することができる。 (2) 武道 ・安全に留意し運動することができる。 ・自己の能力に適した技を身につけることができる。 (3) 球技 ・安全に留意し運動することができる。 ・集団的技能、個人的技能に応じて作戦を立てることができる。 ・個人的技能を高める。	関・意・態 思・判 技・表 知・理  授業 個人カード 技能テスト	9
10月	(1) 武道 ・柔道 (男子) (2) 新体操 (女子) (3) 球技 ・ソフトボール (女子) ・バレーボール (男子)	(1) 武道 ・安全に留意し運動することができる。 ・身につけた技を乱取り、試合などで攻防することができる。 (2) 新体操 ・最後まで諦めず頑張る態度を身につける。 ・手具を用いてリズム感のある動きをすることができる。 (3) 球技 ・安全に留意し運動することができる。 ・集団的技能、個人的技能に応じて作戦を立てることができる。 ・ソフトボールでは捕球と送球の連携をすることができる。 ・バレーボールでは集団的技能、個人的技能を生かして、攻撃することができる。	関・意・態 思・判 技・表 知・理  授業 個人カード 技能テスト	12
11月	(1) 新体操 (女子) (2) 球技 ・バレーボール (男子) (3) 健康な生活と病気の予防	(1) 新体操 ・最後まで諦めず頑張る態度を身につける。 ・手具を用いて柔軟性のある動きを身につける。 (2) 球技 ・安全に留意し運動することができる。 ・集団的技能、個人的技能に応じて作戦を立てることができる。 ・バレーボールではパス攻撃、3段攻撃などの攻撃能力を高める。 (3) 健康な生活と病気の予防 運動と健康について、健康を保持増進するためには日常生活において適切な運動が必要であることを理解する。(保健)	関・意・態 思・判 技・表 知・理  授業 個人カード 技能テスト	15
12月	(1) 球技 ・ソフトボール (男子) ・バレーボール (女子) (2) 健康な生活と病気の予防 (3) 学習のまとめ (定期考査)	(1) 球技 ・安全に留意し運動することができる。 ・集団的技能、個人的技能に応じて作戦を立てることができる。 ・攻防の作戦を立てる過程、結果に楽しみや喜びを味わうことができる。 (2) 健康な生活と病気の予防 ・休養及び睡眠によって心身の疲労は回復する必要があることを理解する。(保健) ・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・意・態 思・判 技・表 知・理  授業 個人カード 技能テスト 定期考査	9 時間中 3 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3学年A~D組)

使用教科書: 新しい保健体育

使用教材: 中学体育実技2017

	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(2500m) ・長距離走(20分間走) (2) 球技 ・バスケットボール(男子) ・ハンドボール(女子) (3) 健康な生活と病気の予防	(1) 陸上競技 ・安全に留意し運動することができる。 ・自己の体調を確かめながら走ることができる。 ・自己に適したペースで走ることができる。 (2) 球技(バスケットボール・ハンドボール) ・安全に留意し運動することができる。 ・集団的技能、個人的技能に応じて作戦を立てることができる。 ・個人的技能を高める。 (3) 健康な生活と病気の予防 運動には、身体の各器官を刺激して、その発達を促し、健康だけではなく、精神的にも効果があることを理解する。(保健)	関・意・態 思・判 技・表 知・理  授業 個人カード 技能テスト	9 時間中 2時間 保健
2 月	(1) 陸上競技 ・長距離走(2500m) ・長距離走(20分間走) (2) 球技 ・バスケットボール(男子) ・ハンドボール(女子) (3) 健康な生活と病気の予防	(1) 陸上競技 ・安全に留意し運動することができる。 ・自己の体調を確かめながら走ることができる。 ・ペース配分を考え自己の記録を更新することができる。 (2) 球技(バスケットボール・ハンドボール) ・安全に留意し運動することができる。 ・集団的技能、個人的技能に応じて作戦を立てることができる。 ・集団的技能、個人的技能を生かして、攻撃することができる。 (3) 健康な生活と病気の予防 感染症の原因、感染症の予防について、身近な病原体や感染症を学び、健康に過ごしていくための生活を理解する。(保健)	関・意・態 思・判 技・表 知・理  授業 個人カード 技能テスト	1 2時間 中3 時間 保健
3 月	(1) 陸上競技 ・長距離走(2500m) ・長距離走(20分間走) (2) 球技 ・バスケットボール(男子) ・ハンドボール(女子) (3) 学習のまとめ(定期考査)	(1) 陸上競技 ・安全に留意し運動することができる。 ・自己の体調を確かめながら走ることができる。 ・ペース配分を考え自己の記録を更新することができる。 (2) 球技(バスケットボール・ハンドボール) ・安全に留意し運動することができる。 ・集団的技能、個人的技能に応じて作戦を立てることができる。 ・攻防の作戦を立てる過程、結果に楽しみや喜びを味わうことができる。 ・集団的技能、個人的技能を試合で発揮することができる。 (3) 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・意・態 思・判 技・表 知・理  授業 個人カード 技能テスト 定期考査	9 時間 中3 時間 保健