

保健体育科 第Ⅰ学年 男女 年間指導・評価計画

東京都立大泉高等学校附属中学校

月	単 元 名 (教 材 名) (配当時数)	学 習 活 動 ・ 内 容	評価の主な観点			評 価 の 観 点 規 準	評価のための判断材料
			度 に 主 体的に 取 り 組 む 学 習 態	思考・判断・表現	知識・技能		
4 月	体育理論（３）	【運動やスポーツの多様性】 ・運動やスポーツの必要性、楽しさ ・運動やスポーツの多様なかわり方 ・運動やスポーツの学び方	○	○	○	・運動やスポーツの特性と学び方、安全確保の方法、体ほぐしの意味と行い方、体力の意義と体力の高め方、運動の心身への効果について関心を持ち、実技と関連させながら、自主的に学習に取り組む。 ・運動やスポーツの特性に応じ、実践にいかせるような解決の仕方を見いだす。 ・運動やスポーツの多様な楽しみ方を理解する。	定期考査
	体づくり運動（２）	【体ほぐしの運動】 ・ラジオ体操 ・体力テスト ・集団行動	○	○	○	・自分の体の状態に適した運動を行う。 ・仲間と協力して進んで運動に取り組む。 ・体と心の関係に気づき、手軽な運動や律動的な運動ができる。	ラジオ体操実技テスト
	陸上競技（２）	【短距離走】 ・クラウチングスタート、スタートダッシュ、	○	○	○	・自己の能力に適した課題を持って運動できる。 ・技能、記録を高めることができる	実技テスト 学習カード
5 月	陸上競技（４）	【走り幅跳び・リレー】 ・空中動作 ・助走スピードと踏切りのタイミング ・バトンパス	○	○	○	・自己の能力に適した課題を持って運動できる。 ・技能、記録を高めることができる ・仲間と協力することができる	実技テスト 学習カード
	体づくり運動（５）	【体ほぐしの運動】 ・ラジオ体操 ・体力テスト ・集団行動	○	○	○	・自分の体の状態に適した運動を行う。 ・仲間と協力して進んで運動に取り組む。 ・体と心の関係に気づき、手軽な運動や律動的な運動ができる。	実技テスト

	球技（４）	【テニス】 ・ラケットの握り方 ・フォア、バックの手首の動き ・サーブ	○	○	○	・相手や自己の能力に適した課題を持って運動できる。 ・技能を身につけることができる	実技テスト 学習カード
6 月	体力テスト（４）		○	○	○	・自己の能力に適した課題を持って運動できる。	実技テスト
	球技（３）	【テニス】 ・基本ショット	○	○	○	・相手や自己の能力に適した課題を持って運動できる ・技能を身につけることができる	実技テスト 学習カード
	水泳（３）	・クロール ・平泳ぎ	○	○	○	・自己の能力に適した課題を持って運動できる ・技能を高め、続けて長く泳いだり、速く泳いだりすることができる	実技テスト 学習カード
	保健（５）	【心身の発達と心の健康】 ・健康の成り立ち ・運動と健康 ・食生活と健康 ・休養・睡眠と健康 ・調和のとれた生活	○	○	○	・心身の発達と心の健康に関して理解できる ・体と心は互いに影響し合うことが理解できる	定期考査
7 月	水泳（３）	・クロール ・平泳ぎ	○	○	○	・自己の能力に適した課題を持って運動できる ・技能を高め、続けて長く泳いだり、速く泳いだりすることができる	実技テスト 学習カード
	球技（２）	【テニス】 ・シングルス ・ダブルス	○	○	○	・チームや自己の能力に適した課題を持って運動できる ・技能を身につけることができる	実技テスト 学習カード
9 月	水泳（４）	・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ	○	○	○	・自己の能力に適した課題を持って運動できる ・技能を高め、続けて長く泳いだり、速く泳いだりすることができる	実技テスト 学習カード

	球技（３）	【ソフトボール】 ・キャッチボール・ピッチング	○	○	○	・相手や自己の能力に適した課題を持って運動できる。 ・技能を身につけることができる	実技テスト 学習カード
	球技（３）	【サッカー】 ・パス、ドリブル、シュート ・リフティング	○	○	○	・自己の能力に適した課題を持って運動できる。 ・技能を高め、よりよい技ができる ・試合の中で、技能を発揮できる ・仲間と協力できる	実技テスト 学習カード
	球技（３）	【卓球】 ・フォアハンド、バックハンド ・サーブ	○	○	○	・チームや自己の能力に適した課題を持って運動できる ・仲間と協力できる	実技テスト 学習カード
10 月	球技（３）	【ソフトボール】 ・キャッチボール・ピッチング	○	○	○	・チームや自己の能力に適した課題を持って運動できる ・身につけた技をゲームで発揮できる	実技テスト 学習カード
	球技（３）	【サッカー】 ・パス、ドリブル、シュート ・リフティング	○	○	○	・チームや自己の能力に適した課題を持って運動できる ・身につけた技をゲームで発揮できる	実技テスト 学習カード
	器械運動（４）	【マット】 ・前転、開脚前転、跳び前転 ・後転、開脚後転、伸膝後転 ・側転	○	○	○	・自己の能力に適した課題を持って運動できる。 ・技能を高め、よりよい技ができる ・技を組み合わせ、演技することができる	実技テスト 学習カード
11 月	球技（３）	【ソフトボール】 ・バッティング・守備・連係プレイ	○	○	○	・チームや自己の能力に適した課題を持って運動できる ・身につけた技をゲームで発揮できる	実技テスト 学習カード

	球技（３）	【サッカー】 ・パス、ドリブル、シュート ・リフティング ・ゲーム	○	○	○	・チームや自己の能力に適した課題を持って運動できる ・身につけた技をゲームで発揮できる	実技テスト 学習カード
	保健（５）	【心身の発達と心の健康】 ・体の発育・発達 ・呼吸器官・循環器官の発育・発達 ・生命を生み出す体への成熟 ・思春期の心の変化への対応	○	○	○	・心身の発達と心の健康に関して理解できる ・体と心は互いに影響し合うことが理解できる	定期考査
12 月	陸上競技（２）	【持久走】	○	○	○	・自己の能力に適した課題を持って運動できる。 ・技能、記録を高めることができる	実技テスト 学習カード
	アルティメット（２）	【アルティメット】 ・ディスクスロー（基本） ・ディスクキャッチ（基本）	○	○	○	・相手や自己の能力に適した課題を持って運動できる。 ・技能を身につけることができる	実技テスト 学習カード
	球技（２）	【バスケットボール】 ・パスとキャッチ ・ドリブル	○	○	○	・自己の能力に適した課題を持って運動できる ・技能を身につけることができる ・身につけた技をゲームで発揮できる	実技テスト 学習カード
1 月	陸上競技（３）	【持久走】	○	○	○	・自己の能力に適した課題を持って運動できる。 ・技能、記録を高めることができる	実技テスト 学習カード

	球技（２）	【バスケットボール】 ・パスとキャッチ ・ドリブル ・シュート	○	○	○	・自己の能力に適した課題を持って運動できる ・技能を身につけることができる ・身につけた技をゲームで発揮できる	実技テスト 学習カード
	器械運動（２）	【マット】 ・前転系、後転系、倒立	○	○	○	・自己の能力に適した課題を持って運動できる。 ・技能を身につけることができる。 ・感じたことを動きで表現することができる。	実技テスト 学習カード
	アルティメット（２）	【アルティメット】 ・ディスクスロー（基本） ・ディスクキャッチ（基本）	○	○	○	・相手や自己の能力に適した課題を持って運動できる。 ・技能を身につけることができる	実技テスト 学習カード
2月	球技（３）	【バスケットボール】 ・パスとキャッチ ・ドリブル ・シュート	○	○	○	・チームや自己の能力に適した課題を持って運動できる	実技テスト 学習カード
	アルティメット（２）	【アルティメット】 ・ディスクスロー（基本） ・ディスクキャッチ（基本）	○	○	○	・相手や自己の能力に適した課題を持って運動できる。 ・技能を身につけることができる	実技テスト 学習カード
	器械運動（２）	【マット】 ・前転系、後転系、倒立	○	○	○	・自己の能力に適した課題を持って運動できる。 ・技能を身につけることができる。 ・感じたことを動きで表現することができる。	実技テスト 学習カード

	保健（４）	【心身の発達と心の健康】 ・心とからだのかかわり ・欲求の発達 ・ストレスと心の発達 ・ストレスへの対処と心の健康	○	○	○	・心身の発達と心の健康に関して理解できる ・体と心は互いに影響し合うことが理解できる	定期考査
3月	球技（２）	【バスケットボール】 ・パスとキャッチ ・ドリブル ・シュート	○	○	○	・自己の能力に適した課題を持って運動できる ・技能を身につけることができる ・身につけた技をゲームで発揮できる	実技テスト 学習カード
	アルティメット（２）	【アルティメット】 ・ゲーム	○	○	○	・チーム戦術を生かしたゲームができる ・仲間と協力できる	実技テスト 学習カード
	器械運動（２）	【マット】 ・前転系、後転系、倒立	○	○	○	・自己の能力に適した課題を持って運動できる。 ・技能を身につけることができる。 ・感じたことを動きで表現することができる。	実技テスト 学習カード