

月	単元名・教材名	配当時間	単元の目標	評価規準			学習指導要領との対応
				知識・技能	思考・判断・表現力等	主体的に学習に取り組む態度	
4	○体づくり運動 ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動	4	自己の体に関心を持ち、体力や生活に応じた課題を持って、体をほぐしたり、体力を高めたりすることができるようにする。仲間の学習を援助し、一人一人の違いに応じた動きを認める意欲を持てるようにする。	「体ほぐしの運動」には、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」というねらいに応じた行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。	体ほぐしの運動で、「心と体の関係や心身の状態に気付く」「仲間と積極的に関わり合う」ことを踏まえてねらいに応じた運動を選んでいる。	仲間の補助をしたり助言したりして仲間の学習を援助しようとしている。また、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとしている。	A体づくり運動 ア イ
	○陸上競技 ・短距離走 スタート 中間疾走 フィニッシュ	7	自己の能力に適した課題を持って運動を行い、その技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。また自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	知識 陸上競技は、自己の記録に挑戦したり競争したりする楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出したりしている。 技能 クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速することができる。自己に合ったピッチとストライドで速く走ることができる。	提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。	陸上競技の学習に積極的に取り組もうとし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。	C陸上競技 ア
5	○陸上競技 ・リレー バトンパス	7	自己の能力に適した課題を持って運動を行い、その技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。また自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	知識 陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 技能 リレーでは、次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせることができる。	練習や競争する場面で、最善を尽くす、勝敗を受け入れるなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。	陸上競技の学習に積極的に取り組もうとし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。	C陸上競技 ア
	○体育理論 ・運動やスポーツの多様性 ・運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全	1	・運動やスポーツの多様性 ・運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全 について理解できるようにする。	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、競い合うことや課題を達成することなどの楽しさから生みだされ発展してきたことを理解している。	運動やスポーツの必要性和楽しさについて、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。	運動やスポーツの必要性和楽しさについての学習に積極的に取り組もうとしている。	H体育理論 (1)

6 7 9	○器械運動 ・マット運動 接転技群 ほん転技群 平均立ち技群	7	保健分野 心身の機能の発達と心の健康	自己の能力に適した課題を持って運動を行い、その技能を高め、技がよりよくできるようにする。よい演技を認めることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認める意欲を持てるようにする。	知識 器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 技能 マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができる。	技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、自己の考えたことを他者に伝えている。	積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。	B 機械運動 ア
	○球技 ・バレーボール バス サーブ レシーブ スパイク ゲーム	7		チームの課題や自己の能力に適した課題を持って運動を行い、その技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開し仲間と連携したゲームができるようにする。	知識 球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 技能 ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。	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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどしたり、健康・安全に気を配ったりしている。	E 球技 イ
	○水泳 ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ スタート ターン	7		自己の能力に適した課題を持って運動を行い、その技能を高め、続けて長く泳いだり、速く泳いだりすることができるようにする。	知識 水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 技能 推進力のあるキック、プル、および呼吸法とコンビネーションを習得し、長く泳いだり、速く泳いだりすることができる。より速く泳ぐためのスタートとターンができる。	泳法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、自己の考えたことを他者に伝えている。	積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配ったりしている。	D 水泳 ア イ ウ
9	○武道 ・柔道 基本動作 受け身 投げ技 固め技	6	自己の能力に適した課題を持って運動を行い、その技能を身に付け、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。	知識 武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 技能 柔道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をすることができる。	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、自己の考えたことを他者に伝えている。	積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどしたり、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ったりしている。	F 武道 ア	
4 5 6	○保健分野 ・健康な生活と 疾病の予防	各月 3時間 実施 (8)	個人生活における健康・安全に関する理解を通じて、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。	心身の機能は生活体験などの影響を受けながら発達すること、身体と精神は互いに密接な関係にあることを科学的に理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身に付けている。	年齢に伴う身体機能の発達や心身の調和などについて、自分の知識や経験をもとに問題点を見つれたり、学習したことを日常生活にあてはめたりすることができる。	年齢に伴う身体機能の発達や心身の調和と心の健康などについて関心を持ち、課題を見つけ、意欲的に学習しようとしている。	保健 (1) ア (ア) イ (イ)	

			【評価方法】	知識 ・授業観察 ・学習カード ・定期考査 技能 ・授業観察 ・技能テスト	・授業観察 ・学習カード	・授業観察 ・学習カード	
--	--	--	--------	---	-----------------	-----------------	--

令和3年度 保健体育科【後期】 1年〔女子〕 年間指導および評価計画 中野区立第二中学校 6-（2）

月	単元名・教材名	配当時間	単元の目標	評価規準			学習指導要領 との対応
				知識・技能	思考・判断	主体的に学習に取り組む態度	
9 10	○陸上 ・ハードル走	5	自己の能力に適した課題を持って運動を行い、その技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにし、自己の考えを他者と共有し高め合うことができるようにする。	知識 陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 技能 リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。	動き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、自己の考えたことを他者に伝えている。	積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。	C陸上競技 ウ
10	○球技 ・ソフトボール キャッチボール バッティング 守備練習 ゲーム	7	チームの課題や自己の能力に適した課題を持って運動を行い、その技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開し仲間と連携してゲームができるようにする。	知識 球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 技能 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などによって攻防をすることができる。	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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとするなど、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとするなど、仲間の学習を援助しようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。	E球技 ウ
11	○陸上競技 ・長距離走	8	自己の能力に適した課題を持って運動を行い、その技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。	知識 陸上競技は、自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出したりしている。 技能 腕に余分な力を入れないで、リラックスして走ることができる、自己に合ったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走ることができる。	動き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、自己の考えたことを他者に伝えている。	積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。	C陸上競技 ア

9 10 11	○保健分野 ・心身の機能の発達と 心の健康	各月 3時間 実施 (8)	個人生活における健康・安全に 関する理解を通じて、生涯を通 じて自らの健康を適切に管理し、 改善していく資質や能力を 育てる。	心身の機能は生活体験などの 影響を受けながら発達すること、 身体と精神は互いに密接な関係に あることを科学的に理解し、日常 生活の課題解決に役立つ知識を身 に付けている。	年齢に伴う身体機能の発達や心 身の調和などについて、自分の 知識や経験をもとに問題点を見 つけたり、学習したことを日常 生活にあてはめたりすることができる。	年齢に伴う身体機能の発達や心 身の調和と心の健康などについて 関心を持ち、課題を見つけ、意 欲的に学習しようとしている。	(2)
12 1	○球技 ・サッカー	7	チームの課題や自己の能力に適 した課題を持って運動を行い、 その技能を身に付け、作戦を生 かした攻防を展開し仲間と連携 してゲームができるようにする。	知識 球技の特性や成り立ち、技術 の名称や行い方、その運動に 関連して高まる体力 などについて理解している。 技能 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 での攻防をすることができる。	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、自己や仲間の考えたことを 他者に伝えている。	積極的に取り組むとともに、フェア なプレイを守ろうとすること、作 戦などについての話合いに参加し ようとする、一人一人の違いに応 じたプレイなどを認めようとする こと、仲間の学習を援助しようと することなどをしたり、健康・安全 に気を配ったりしている。	E球技 ア
1	○体づくり運動 ・体力を高める運動	3	自己の体に関心を持ち、体力や 生活に応じた課題を持って、体 をほぐしたり、体力を高めたり することができるようにする。 仲間の学習を援助し、一人一人 の違いに応じた動きを認める意 欲を持てるようにする。	知識 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。	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。	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、一人一人の違いに応じた 動きなどを認めようとする、話 合いに参加しようとするなどを行 うこと、健康・安全に気を配つた りしている。	A体づくり運動 イ
2 3	○球技 ・バスケットボール パス ドリブル シュート ゲーム	7	チームの課題や自己の能力に適 した課題を持って運動を行い、 その技能を身に付け、作戦を生 かした攻防を展開し仲間と連携 してゲームができるようにする。	知識 球技の特性や成り立ち、技術 の名称や行い方、その運動に 関連して高まる体力などにつ いて理解している。 技能 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 での攻防をすることができる。	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、自己や仲間の考えたことを 他者に伝えている。	積極的に取り組むとともに、フェア なプレイを守ろうとすること、作 戦などについての話合いに参加し ようとする、一人一人の違いに応 じたプレイなどを認めようとする こと、仲間の学習を援助しようと することなどをしたり、健康・安全 に気を配ったりしている。	E球技 ア

	○体育理論 ・運動やスポーツの多様性 ・運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全	2	・運動やスポーツの多様性 ・運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全について理解できるようにする。	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、課題を達成することなどの楽しさから生みだされ発展してきたことを理解している。	運動やスポーツの必要性和楽しさについて、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。	運動やスポーツの必要性和楽しさについての学習に積極的に取り組もうとしている。	H体育理論 (1)
3	○ダンス ・現代的なリズムのダンス	6	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、ダンスの特性や由来、表現の仕方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流をできるようにする。	知識 ダンスの特性や由来、表現の仕方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 技能 リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ることができる。	表現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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	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、交流などの話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとするなどをして、健康・安全に気を配ったりしている。	Gダンス ウ
			【評価方法】	知識 ・授業観察 ・学習カード ・定期考査 技能 ・授業観察 ・技能テスト	・授業観察 ・学習カード	・授業観察 ・学習カード	