

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。また、仲間と協力しながら取り組む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、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はいる。	C陸上競技 ア
12 1	○球技 ・サッカー パス ドリブル シュート ゲーム	7	保健 分野	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てゲームができるようにする。また、仲間と協力してお互いに高め合いながら取り組むこと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 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、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 ア
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てゲームができるようにする。また、仲間と協力してお互いに高め合いながら取り組むこと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 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、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 ア

12 1 2 3	○武道 ・柔道 基本動作 受け身 投げ技 固め技	7	障害 の 防止  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をしたり、禁止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
-------------------	-----------------------------------------	---	------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------

	○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事、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする事、話し合いに参加しようとする事などをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。	A体づくり運動 イ
	○ダンス ・現代的なリズムのダンス	7	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て、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事、交流などの話し合いに参加しようとする事、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとする事などをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。	Gダンス ウ
1 2 3	○保健分野 ・傷害の防止	各月 2～3 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。	自然災害及び交通事故などによる傷害の発生要因やその防止対策、応急手当の意義や手順について、課題解決を通して科学的に理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身に付けている。	自然災害及び交通事故などによる傷害の発生要因やその防止対策、応急手当について、自分の知識や経験などをもとに科学的に考え選択すべき行動を判断し、それらを判断しようとしている。	自然災害及び交通事故などによる傷害の発生原因やその防止対策、応急手当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 (3) アイ ウエ
			【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	

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	
4	○体づくり運動 ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動	5	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。	目的に応じた運動を正しく行うことができる。	自分の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫している。	体づくり運動に対する関心や意欲を持って互いに協力して運動をしようとする。また健康や安全に留意して運動をしようとする。	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	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。	知識 陸上競技の技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 技能 中間走へのつながりを滑らかにして速く走ることができる。	動きなどの自己や仲間の課題を発見し、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。	自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任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大切にしようとするなどや、健康・安全を確保すること。	C陸上競技 ア
5	○陸上競技 ・リレー バトンパス	8	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。	知識 陸上競技の技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 技能 バトンの受渡しで次走者のスピードを十分高めることができる。	動きなどの自己や仲間の課題を発見し、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。	自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任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大切にしようとするなどや、健康・安全を確保すること。	C陸上競技 ア
	○体育理論 ・文化としてのスポーツの意義	3	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を理解している。	スポーツの文化的意義について、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。	スポーツの文化的意義についての学習に自主的に取り組もうとしている。	H体育理論 (3)
6	○体づくり運動 ・体力を高める運動	2	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。	目的に応じた運動を正しく行うことができる。	自分の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫している。	体づくり運動に対する関心や意欲を持って互いに協力して運動をしようとする。また健康や安全に留意して運動をしようとする。	A体づくり運動 イ

6 7 9	○球技 ・バレーボール パス 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てゲームができるようにする。また、仲間と協力して高め合うことができるようにする。	知識 球技の技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 技能 役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した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。	攻防などの自己やチームの課題を発見し、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。	自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとするこ と、作戦などについての話し合いに貢献し しよう とすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとするこ と互いに助け合い教え合おうとするこ となどをしようしたり、健康・安全を確保したりしている。	E球技 イ
	○水泳 ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ スタート ターン	7	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐこと。	知識 水泳の技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 技能 推進力のあるキック、ブル、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。また、これまで学習したクロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4種目から2~4種目を選択し続けて泳ぐことができる。	泳法などの自己や仲間の課題を発見し、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。	自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしよう とすること、自己の責任を果たそう とすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしよう とすることなどをしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保している。	D水泳 アイウ
	○器械運動 ・マット運動 接転技群 ほん転技群 平均立ち技群	2	技ができる楽しさや喜びを味わ、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技すること。	知識 器械運動の技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方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安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。	技などの自己や仲間の課題を発見し、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。	自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えよう とすること、互いに助け合い教え合おう とすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしよう とすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	B器械運動 ア
6 7 9 10	○保健分野 ・感染症について、予防 ・個人や社会の仕組み	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。	健康の保持増進や病気の予防には、個人が行う取り組みとともに、社会の取り組みが有効であり、地域の保健所、保健センターなどでは住民の健康診断や健康相談などが行われていることを理解している。	個人の健康を守る社会の取り組みについて、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	個人の健康を守る社会の取り組みについての学習に自主的に取り組もうとしている。	保健 (1) ア(オ)(カ)

			【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 ・技能評価	・授業観察 ・学習カード	・授業観察 ・学習カード	
--	--	--	--------	--------------------------------------------------	-----------------	-----------------	--

平成30年度 保健体育科【後期】 3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	
10	○器械運動 ・マット運動 接転技群 ほん転技群 平均立ち技群	5	技ができる楽しさや喜びを味わ、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技すること。	知識 器械運動の技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方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安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。	技などの自己や仲間の課題を発見し、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。	自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどをしてしたり、健康・安全を確保したりしている。	B器械運動ア
11	○陸上競技 ・長距離走	8	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付ける	知識 陸上競技の技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 技能 長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができる。	動きなどの自己や仲間の課題を発見し、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。	自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任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大切にしようとするなどや、健康・安全を確保すること。	C陸上競技ア
12 1 2 3	○球技 ・バスケットボール バス ドリブル シュート ゲーム	7	保健分野 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。	知識 球技の技術の名称や行い方、体力の高め方、動観察の方法などについて理解している。 技能 役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した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。	攻防などの自己やチームの課題を発見し、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。	自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしてしたり、健康・安全を確保したりしている。	E球技ア

	○武道 ・柔道 基本動作 受け身 投げ技 固め技	7		技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開すること。	知識 武道の伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などについて理解している。 技能 相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をすることができる。	攻防などの自己や仲間の課題を発見し、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。	自主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大切にしようとする、自己の責任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大切にしようとするなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	F 武道 ア
--	-----------------------------------------	---	--	---------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

12 1 2 3	○ダンス ・現代的なリズムのダンス	7	健康と環境 8	感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をできるようにする。	知識 ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。 技能 リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができる。	表現などの自己や仲間の課題を発見し、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。	自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	Gダンス ウ
1 2 3	○保健分野 ・健康と環境 (薬物乱用防止教室を含む)	各月 3時間 実施 (8)		健康と環境について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、自らの生活に生かす態度を育てる。	体には環境に対する適応能力があること、環境の変化が適応能力の限界を超えると健康に重大な影響が出ることから、気象情報の適切な利用が有効であることを理解している。	環境への適応能力について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	環境への適応能力についての学習に自主的に取り組もうとしている。	保健 (4)
				【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	