

2023年度 木曾岬中学校 保健体育科 学年別学習計画一覧

* 表内の【知技】は、【知識・技能】、【思判表】は【思考・判断・表現】、【主】は【主体的に学習に取り組む態度】の略

1 年 【105時間】		2 年 【105時間】		3 年 【105時間】	
目標	(1)運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。 (2)運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。 (3)運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。	目標	(1)運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。 (2)運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。 (3)運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。	目標	(1)運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。 (2)運動についての自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。 (3)運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。
学期	単元名・教材名等	達成したい主な姿【評価の観点】	学期	単元名・教材名等	達成したい主な姿【評価の観点】
1	体づくり運動・集団行動	【知技】集団で挑戦するような運動を行うことを通じて、仲間と気付いたり関わりあったりし、課題を達成することができる。 【思判表】学習課題への取り組み方を工夫したり、解決に向けて考えたことを、他者に分かりやすく伝えたりしている。 【主】学習に積極的に取り組もうとしている。	1	体づくり運動・集団行動	【知技】集団で挑戦するような運動を行うことを通じて、仲間と気付いたり関わりあったりし、課題を達成することができる。 【思判表】学習課題への取り組み方を工夫したり、解決に向けて考えたことを、他者に分かりやすく伝えたりしている。 【主】学習に積極的に取り組もうとしている。
	新体力テスト			新体力テスト	
	ソフトボール	【知技】ボールの正面に回り込んで打球を捕ったり、大きな動作で狙った方向にボールを投げたりすることができる。 【思判表】提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、自己や仲間の課題、出来映え、さらに安全上の留意点を伝えている。 【主】マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守り、学習に積極的に取り組もうとしている。		ソフトボール	【知技】投球の方向と平行に立ち、肩越しにバットを構えるとともに、地面と水平になるようにバットを振り抜くことができる。 【思判表】提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、自己や仲間の課題、出来映え、さらに安全上の留意点を伝えている。 【主】一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認め、学習に積極的に取り組もうとしている。
	水泳(クロール)	【知技】適切なプルとキック、ローリングの動作に合わせて横向きで呼吸をすることができる。 【思判表】提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、自己や仲間の課題、出来映え、さらに安全上の留意点を伝えている。 【主】健康・安全に留意し、学習に積極的に取り組もうとしている。		水泳(クロール・平泳ぎ)	【知技】プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて伸びをとり進むことができる。(平泳ぎ) 【思判表】提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、自己や仲間の課題、出来映え、さらに安全上の留意点を伝えている。 【主】一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認め、学習に積極的に取り組もうとしている。
2	陸上競技(ハードル走)	【知技】インターバルを3歩又は5歩でリズムカルに走ったり、抜き足の膝を折りたたくで前に運ぶなどの動作でハードルを越したりすることができる。 【思判表】提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、自己や仲間の課題、出来映え、さらに安全上の留意点を伝えている。 【主】一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認め、学習に積極的に取り組もうとしている。	2	陸上競技(跳躍)	【知技】リズムカルな助走から力強い踏み切りに移り、大きな動作で高く跳ぶことができる。 【思判表】提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、自己や仲間の課題、出来映え、さらに安全上の留意点を伝えている。 【主】用具等の準備や後片付け、記録などの分担した役割を果たし、学習に積極的に取り組もうとしている。
	柔道	【知技】礼法を理解するとともに、安全に身を処するための受け身をとったり、「抑え込み」の条件を満たした固め技を行ったりすることができる。 【思判表】練習の場面で、仲間の伝統的な所作等のよい取組を見付け、仲間に伝えている。 【主】伝統的な行動の仕方を守り、健康・安全に留意している。		器械運動(マット運動)	【知技】全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。 【思判表】提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、自己や仲間の課題、出来映え、さらに安全上の留意点を伝えている。 【主】よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認め、学習に積極的に取り組もうとしている。
	保健(心身の機能の発達と心の健康)	【知技】年齢に伴う身体各器官の発育発達や、精神と身体は互いに影響し合うこと、欲求やストレスに適切に対処することについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思判表】習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、健康を保持増進する方法を見いだしている。 【主】学習に積極的に取り組もうとしている。		バドミントン	【知技】コートの空いた場所にシャトルを返したり、シャトルを打った後、シャトルや相手に正対したりすることができる。 【思判表】練習やゲームの場面で、状況に応じて最善のプレーを選択したり、フェアなプレイを守ったりしている。また、そうしたよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。 【主】マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、学習に積極的に取り組もうとしている。
3	サッカー	【知技】パスやドリブルなどでボールをキープしたり、ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをしたりすることができる。また、ボールを持っている相手をマークすることができる。 【思判表】仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けている。 【主】練習の補助をしたり仲間に助言したりして、学習に積極的に取り組もうとしている。	3	サッカー	【知技】マークされていない味方にパスを出したり、ゴール前の空いている場所に動き、パスを受けたりすることができる。 【思判表】練習やゲームの場面で、状況に応じて最善のプレーを選択したり、フェアなプレイを守ったりしている。また、そうしたよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。 【主】マナーを守り、学習に積極的に取り組もうとしている。
	バレーボール	【知技】レシーブやトスによって味方が操作しやすい位置にボールをつないだり、安定したサービスを打ったりすることができる。 【思判表】仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 【主】一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認め、学習に積極的に取り組もうとしている。		体育理論	【知技】運動やスポーツの意義や効果と、学び方や安全な行い方について、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思判表】運動やスポーツの意義や効果と、学び方や安全な行い方について、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。 【主】学習に積極的に取り組もうとしている。
	バスケットボール	【知技】パスやドリブルなどでボールをキープしたり、マークされていない味方にパスを出したりすることができる。 【思判表】練習やゲームの場面で、状況に応じて最善のプレーを選択したり、フェアなプレイを守ったりしている。また、そうしたよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。 【主】マナーを守り、学習に積極的に取り組もうとしている。		ダンス	【知技】軽快なリズムに乗って弾みながら、揺れる、回る、ステップを踏んで手をたたき、ストップを入れるなどリズムを捉えて踊ったり、相手と対応しながら踊ったりすることができる。 【思判表】よい動きや表現と自己や仲間の動きや表現を比較し、成果や改善すべき点とその理由を仲間に伝えている。 【主】互いに教え合ったり、一人一人の違いに応じた表現や交流、発表の仕方などを大切にしたりし、学習に積極的に取り組もうとしている。
				バスケットボール	【知技】球技の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があること、さらに、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、言ったり書き出したりしている。また、ゴールの枠内にシュートをコントロールしたり、味方が操作しやすいパスを送ったりすることができる。 【思判表】練習やゲームの場面で、状況に応じて最善のプレーを選択したり、フェアなプレイを守ったりしている。また、そうしたよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。 【主】健康・安全を確保し、学習に積極的に取り組もうとしている。
				ダンス	【知技】それぞれの踊りには、その踊りの特徴と表現の仕方があることについて、言ったり書き出したりしている。また、軽快なリズムに乗って弾みながら、揺れる、回る、ステップを踏んで手をたたき、ストップを入れるなどリズムを捉えて踊ったり、相手と対応しながら踊ったりすることができる。 【思判表】よい動きや表現と自己や仲間の動きや表現を比較し、成果や改善すべき点とその理由を仲間に伝えている。 【主】互いに教え合ったり、一人一人の違いに応じた表現や交流、発表の仕方などを大切にしたりし、学習に積極的に取り組もうとしている。