

令和8年度 昭島市立多摩辺中学校 保健体育 年間指導計画

Ⅰ 領域名・領域の内容・指導時期・配当時数

学期		1 学期												2 学期												3 学期												
月		4			5			6			7			9				10				11				12				1			2			3		
週		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
時間数		週3時間																																				
第1学年	男子	体づくり運動⑦(30分・1500)			陸上競技①(校庭)			新体力テスト			水泳⑨(プール)			球技⑧(校庭)			器械運動⑧(室内)			球技⑧(校庭)			武道⑧(室内)			陸上競技⑦(校庭)			ダンス⑥(室内)			球技⑧(校庭)			球技⑥(室内)			
	女子	「体ほぐしの運動・体の動きを高める運動」			「短距離走・リレー・走り幅跳び・走り高跳び」			「クロール・平泳ぎ」			「ベースボール型(ソフトボール)」			「マット運動」			「ゴール型(アルティメット)」			「柔道」			「ベースボール型(ソフトボール)」			「現代的なリズムのダンス」			「現代的なリズムのダンス」			「ゴール型(ハンドボール)」			「ネット型(バドミントン)」			
	男女	年間を通して、保健分野⑥「健康な生活と疾病の予防①」、「心身の発達と心の健康」及び体育理論(体育分野)③「運動やスポーツの多様性」を行う。																																				
第2学年	男子	体づくり運動⑦(30分・1500)			陸上競技①(校庭)			新体力テスト			水泳⑨(プール)			球技⑧(校庭)			器械運動⑧(室内)			球技⑧(校庭)			武道⑧(室内)			陸上競技⑦(校庭)			ダンス⑥(室内)			球技⑧(校庭)			球技⑥(室内)			
	女子	「体ほぐしの運動・体の動きを高める運動」			「短距離走・リレー・ハードル走・走り幅跳び・走り高跳び」			「背泳ぎ」			「ベースボール型(ソフトボール)」			「マット運動・跳び箱運動」			「ゴール型(アルティメット)」			「柔道」			「ベースボール型(ソフトボール)」			「現代的なリズムのダンス」			「現代的なリズムのダンス」			「ゴール型(サッカー)」			「ネット型(バドミントン)」			
	男女	年間を通して、保健分野⑥「健康な生活と疾病の予防②」、「障害の防止」及び体育理論③「運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方」を行う。																																				
第3学年	男子	体づくり運動⑦(30分・1500)			陸上競技②(校庭)			新体力テスト			水泳①(プール)			球技⑧(校庭)			器械運動⑧(室内)			球技⑧(校庭)			武道⑧(室内)			球技②(校庭)			球技②(室内)			球技②(室内)			球技②(室内)			
	女子	「体ほぐしの運動・実生活に生かす運動の計画」			「短距離走・リレー・ハードル走・走り幅跳び・走り高跳び」			「バタフライ」			「ベースボール型(ソフトボール)」			「マット運動・跳び箱運動」			「ゴール型(アルティメット)」			「柔道」			「ゴール型(ハンドボール)」			「ネット型(バドミントン)」			「ネット型(バドミントン)」			「ネット型(バドミントン)」			「ネット型(バドミントン)」			
	男女	年間を通して、保健分野⑥「健康な生活と疾病の予防③」、「健康と環境」及び体育理論③「文化としてのスポーツの意義」を行う。																																				

2 各領域の目標・具体的な評価規準(体育分野)

領域	目標	具体的な評価規準		
		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
A 体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> ●用具などを利用した手軽な運動を通して自分や仲間の心身の状態に気づき、仲間との交流を通して運動の楽しさを知る。 ●体ほぐしの運動を通して、自分の動きの柔らかさ・巧みさ・力強さ・持久力への気づきをもとに、それを高める運動を考案し、仲間と協力しあいながら楽しく行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしの運動の意義とその行い方を知っている。 ○体の動きを高める運動の意義と高め方を知っている。 ○体ほぐしの運動や体の動きを高める運動の構成の仕方や活用の仕方を知っている。 ○体の動きを高める運動を身に付けたり、合理的に体力を高めたりすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしの運動や体の動きを高める運動の中から、自分の体力や生活の実情を踏まえて、目的にあった運動を選び、構成し、活用しようとしている。 ○グループで運動を構成したり、施設や用具等を工夫して効果的に使用できるようにしたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の体の状態や変化に気づき、体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとする。 ○自らが進んで体力を高めようとする。 ○仲間と協力してお互いの体の状態に気を配ったり、安全に留意して運動をしようとしたりする。
B 器械運動	<ul style="list-style-type: none"> ●いろいろな技に挑戦して自分の力を確かめ、上手にする技と新しくできるようにする技を決める。 ●練習を工夫して「できる技」をより上手にしたり、また、新しく「できるようにする技」に挑戦したりして楽しむ。 ●簡単な発表会を開いて、高めた力を試して楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○器械運動の楽しみ方や学習の進め方、個々の技の技術構造、技の系統性や発展性を知っている。 ○練習の仕方や場づくりの方法、練習計画の立て方、技の出来栄の確かめ方を理解し、知識を身に付けている。 ○ある程度できる技は、同じ技を繰り返したり、条件を変えたりしてできる。 ○ある程度できる技や新しく身に付けた技を組み合わせることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の能力に適した技を選び、課題をもっている。 ○練習の進め方や場づくりの方法を選んだり、友達との教え合いを工夫したりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○技がよりよくできたり、自分に適した新しい技を習得したりする器械運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 ○仲間と協力して教えあったり、練習の場を整えたり、補助しあったりして進んで運動に取り組もうとする。 ○集団で技を発表する場合には、個の良さが生かされるようにみんなで楽しもうとする。 ○器械・器具の安全を確かめたり、適切な場づくりや補助など、周囲の安全に気を配って練習しようとしたりする。
C 陸上競技	<ul style="list-style-type: none"> ●記録をとり、自分の力を確かめて、目標を立てる。 ●練習を工夫して技能を高め、再び目標に挑戦したり仲間と競争したりして楽しむ。 ●簡単な競技会を開いて楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○選択した種目の特性や学習の進め方及び自分の能力に適した課題の選び方、及びそれに合わせた練習や競技の仕方を理解し、知識を身に付けている。 ○選択した種目のルール、競技や審判の方法を知っている。 ○選択した種目の特性に応じた技能を練習や競技で身に付けている。 ○自分の能力に適した技能のポイントをつかみ、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の能力に適した目標記録や課題を設定している。 ○課題解決のために効果的な練習の仕方を選んだり、記録の向上に合わせて効果的な練習の仕方や競技の仕方を見つかったりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○全力を出したり競争したり、記録を向上させたりする陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとする。 ○互いに協力し、励まし合いながら進んで練習や競技を行おうとする。 ○勝敗や記録の結果を受け入れようとする。 ○体の調子や練習場などの安全を確かめるなど、健康・安全に留意して練習や競技をしようとする。

<p>D 水泳</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●いろいろな泳法に挑戦して自分の力を高め、上手にする泳法と新しく泳げるようにする泳法を決める。 ●練習を工夫して「できる泳法」をより上手にしながら競争や挑戦を楽しんだり、新しく「泳げるようにする泳法」に挑戦したりして楽しむ。 ●簡単な発表会を開いて、高めた力を試して楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○水泳の特性や学習の進め方、各泳法の技術の構造、合理的な練習の仕方、練習計画の立て方を理解し、知識を身に付けている。 ○競技やルール、審判の方法を理解し、知識を身に付けている。 ○水泳の事故防止の心得や練習場のルールを守るなど安全な行動の仕方を理解し、知識を身に付けている。 ○水泳の特性の応じた技能を練習や競技で身に付けている。 ○自分の能力に適した技能のポイントをつかみ、続けて長く泳いだりすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の能力に適した泳法を選択している。 ○選択した泳法や設定した目標を達成するための課題や目標記録を設定している。 ○自分の課題や目標記録を解決するための練習の仕方を選んだり、工夫したりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○続けて長く泳いだり、速く泳いだり、あるいは、競い合ったりする水泳の楽しさを味わおうとする。 ○仲間と協力し、励ましあいながら進んで泳力を高めようとする。 ○水泳の事故防止の心得や練習場のルールを守るなど、健康・安全に留意して運動をしようとする。
<p>E 球技</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●チームやルールに慣れながら、今の力で練習やゲームを楽しむ。相手と自分のチームのゲームを楽しむ。 ●攻め方、守り方を工夫したり技能を高めたりしながら、対抗戦などのゲームを楽しむ。 ●高まった力を生かして、総当りのゲームを楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○選択した種目の特性や学習の進め方、集団的な技術や個人的な技術の構造、合理的な練習の仕方、練習計画の立て方を理解し、知識を身に付けている。 ○競技の運営やルール、審判の方法を知っている。 ○今もっている技能を発揮してゲームを行うことができる。 ○チームや自分の能力に適した課題の練習やゲームを通して集団的技能や個人的技能を高めることができる。 ○相手チームに対応した作戦を立ててゲームができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○今もっている自分（自分のチーム）や相手（相手のチーム）の技能の程度などを的確に把握し、その技能の程度に応じて作戦を立ててゲームをしている。 ○ゲームの中からチームや自分の課題を明らかにし、その課題の解決を図ろうとしている。 ○ゲームから生じるチームや自分の新たな課題を明らかにし、その解決を図ろうとするとともに、技能の向上に伴う新たな作戦を立てている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○作戦を立てたり、ルールを工夫したりして勝敗を競い合う球技の楽しさや喜びを味わおうとする。 ○チームにおける自分の役割を自覚して責任を果たしたり、教え合ったりして互いに協力しながら、進んで練習やゲームをしようとする。 ○ルールを守り、審判の判定や指示に従い、勝敗や結果を受け入れようとする。 ○施設・設備の安全や用具の管理をする、危険なプレーをしないなど、健康・安全に留意して練習やゲームをしようとする。
<p>F 武道</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●マナーや安全に対する心得を理解し、基本動作を正しく身に付ける。 ●練習を工夫しながら、基本的な技を身に付けて楽しんだり、優しいルールで試合をしたりして楽しむ。 ●身に付いた技を使って、やさしいルールの試合を楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○武道の特性や学習の進め方、基本動作や対人的な技術の構造、自分や相手の課題に合った練習や試合の仕方、練習計画の立て方を知っている。 ○選択した種目の礼儀作法、試合の運営やルール、審判の方法を知っている。 ○対人的技能との関連を図って基本動作を身に付けるとともに、自分に適した技を選び、各種の練習法を通して段階的、系統的に身に付けることができる。 ○相手の動きや技に対応した攻防を展開する中で、身に付けた技能のうちから得意技とすることができる。 ○技能の程度に応じた練習や試合で、得意技をかけた相手や相手の技に応じて変化したりすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の能力に適した得意技を身に付けることができるよう、かかり練習や約束練習を工夫したり、すきを見つけ、くずして投げる（打突する）など、自由練習や試合の仕方を工夫したりしている。 ○試合では、個人・団体形式や体格別などを踏まえて、それぞれ判定の基準や審判の仕方を工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分に適した技を習得し、相手の動きや技に対応した攻防や勝敗を競い合う武道の楽しさや喜びを味わおうとする。 ○礼儀作法を重んじて相手を尊重し、自分で自分を律する態度をとろうとするなど、進んで技の練習や試合をしようとする。 ○勝敗や結果を受け入れようとする。 ○用具や服装、練習場などの安全を確かめたり、禁じ技を用いないなど、安全に留意して練習や試合をしようとしたりする。

<p>G ダンス</p>	<p>●やさしい動きで、いろいろなイメージ、リズム、踊りをとらえて踊る。 ●深めたいイメージやリズム、踊りを決め、イメージやリズムのとらえ方、動き方を工夫して、踊って楽しむ。 ●まとまりのある踊りを作ったり、見せ合ったりして楽しむ。</p>	<p>○ダンスは、集団や個人で踊り、表現したり交流したりすることが楽しい運動であるという特性や、学習の進め方、フォークダンスの由来を理解し、知識を身に付けている。 ○いろいろなダンスの、発表の仕方やよい動き、共感、感動するなどの鑑賞の仕方を知っている。 ○イメージにふさわしい動きや体で感じたリズムなどを率直に表現し、大きな動きなどで感じを込めて踊ったり、みんなで動きを合わせるなど、仲間との関わりをもって踊ったりすることができる。</p>	<p>○テーマ設定では、グループや自分に適した課題をもち、その解決を目指して、踊って確かめたり、見せ合ったりして練習の仕方や動きの工夫をしている。 ○踊り込みでは、踊り方の課題をとらえた練習の仕方を工夫している。 ○見せ合いや発表では、よいところを感じ取って成果を確かめ合ったり、交流し合ったりできるよう工夫している。</p>	<p>○思い切り動く、感じを込めて動く、リズムに乗って動く、みんなで関わりをもって動くなどのダンスの楽しさや喜びを味わおうとする。 ○互いの個性や表現を認め合って、誰とでも楽しく踊ろうとする。 ○互いに協力し、動きのよさ、感じ方や表現のよさなどを認め合い、動きをよりよくしようと思いを合おうなどしながら、進んで練習や発表を行おうとする。</p>
<p>H 体育理論</p>	<p>●運動にはどんな効果や魅力があるのかを知る。 ●運動は心身のどんなしくみで行われるか。運動をより力強く、速く、長く、たくみに行う方法を知る。</p>	<p>○運動の特性と学び方では、特性に応じて課題設定の仕方や解決の仕方が異なっていることや練習に伴って発生しやすいけがやスポーツ障害への対処の仕方や予防の方法を知っている。 ○体ほぐし・体力の意義と運動の効果では、手軽な運動や律動的な運動の意義と行い方、体力の意義と高め方、運動と心身の働きとの関係や運動の心身にわたる効果を理解し、知識を身に付けている。</p>	<p>○運動の特性に応じて運動の実践に生かせる課題を設定し、生活に生かせるような解決の仕方を見出している。 ○自分で設定した課題の解決を目指して、調べたり、話し合ったり、まとめたりしている。</p>	<p>○各種の運動の特性と学び方や安全の確保の仕方、体ほぐしの意義と行い方、体力の意義と体力の高め方、運動の心身にわたる効果について関心をもち、実技と関連させながら進んで学習に取り組もうとする。</p>

3 各内容の目標・具体的な評価規準(保健分野)

内容	目標	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>健康な生活と疾病の予防</p>	<p>●心やからだを健やかに育てるための正しい知識を身に付ける。 ●授業に主体的に参加し、「課題を見つけ」、「予想をたて」、「確かめる」ことによって、学ぶ喜びや楽しさを味わう。</p>	<p>○健康は主体と環境から成り立ち、疾病はそれらの要因がかかわりあって起こることを理解し、知識を身に付けている。 ○健康の保持・増進には、生活習慣が深くかかわっていること、それが主な要因となって起こる疾病やその予防の仕方について理解し、知識を身に付けている。 ○喫煙、飲酒、薬物乱用の健康の影響と乱用してはいけないことを理解し、知識を身に付けている。 ○個人の健康と集団の健康は密接な関係があること、健康を保持・増進するためには、保健・医療機関の有効な利用が必要であることを理解し、知識を身に付けている。</p>	<p>○健康の保持・増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、自分の知識や日常生活を振り返り、課題を見つけることができる。 ○教師や仲間と共に、自分の経験や教科書などの資料をもとに、予想したり、分析したりして健康な生活の仕方や疾病の予防の方法について整理することができる。 ○学習したことを元に、日常生活に当てはめて課題を発見し、健康な生活や疾病予防のための適切な行動を選択することができる。</p>	<p>○健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、資料を見たり、自分の日常生活を振り返りながら課題を発見しようとしていたりしている。 ○教師や仲間と共に活動したり、教科書などの資料を読んだりして、課題について調べようとしている。 ○集めた資料を活用したり、仲間の意見を聞いたりしながら、自分の考えや意見をまとめようとしている。</p>

<p>心身の機能の発達 と心の健康</p>		<p>○年齢に伴う身体の各器官の発達の傾向や性差、個人差などがあることを理解し、知識を身に付けている。</p> <p>○思春期に起こる心身の変化や思春期が生殖機能の成熟や自己の認識が深まる重要な時期であることを理解し、知識を身に付けている。</p> <p>○心の健康を保つため、心身の調和を保つことの大切さや欲求やストレスに適切に対処する方法を理解し、知識を身に付けている。</p>	<p>○心身の機能の発達や心の健康などについて、自分の知識や経験をもとに、課題を見つけることができる。</p> <p>○心身の機能の発達や心の健康などについて、教科書などの資料や自分のもっている知識などをもとに予想したり、整理したりして、その傾向や原則等を見つけることができる。</p> <p>○心身の機能の発達や心の健康などについて、学習したことを日常生活に当てはめ、適切な行動を選択することができる。</p>	<p>○心身の機能の発達や、心の健康などについて、自分の経験や仲間との意見交換、資料などをもとに、課題を見つけようとしている。</p> <p>○心身の機能の発達や、心の健康などについて、教科書などの資料から課題を解決するための情報を集めたり、課題について調べようとしていたりしている。</p> <p>○心身の機能の発達や、心の健康などについて、仲間の考えや意見を聞いたり、集めた資料を活用したりして、自分の意見を発表しようとしている。</p>
<p>傷害の防止</p>		<p>○自然災害や交通事故などによる傷害の発生要因や防止対策について理解し、知識を身に付けている。</p> <p>○応急手当の意義と方法について実践的に理解し、知識を身に付けている。</p>	<p>○傷害の防止について、自分の経験や地域の生活等を振り返り、課題を見つけることができる。</p> <p>○教師や仲間と共に、自分の経験や教科書などの資料、話し合いなどをもとに、予想したり、分析したりして傷害の発生要因や防止対策について整理することができる。</p>	<p>○傷害の防止について、資料を見たり、自分の日常生活を振り返りながら課題を発見しようとしていたりしている。</p> <p>○教師や仲間と共に活動したり、教科書などの資料を読み、課題について調べたり、応急手当の実習に取り組んでいる。</p> <p>○集めた資料を活用したり、傷害の防止に関する仲間の意見を聞いたりしながら、自分の意見をまとめようとしている。</p>
<p>健康と環境</p>		<p>○人間の健康は環境と深くかかわって成立しており、身体には環境に対する適応能力があることを理解し、知識を身に付けている。</p> <p>○人間の生命の維持や健康に密接なかかわりのある空気・飲料水の条件について理解し、知識を身に付けている。</p> <p>○心身の健康を保持・増進するため、生活に伴って生じる廃棄物を適切に処理し、環境を衛生的に保つ必要があることを理解し、知識を身に付けている。</p>	<p>○健康と環境について、自分の日常生活等を振り返り、問題点を見つけることができる。</p> <p>○教師や仲間と共に、自分の経験や地域の様子、教科書などの資料をもとに、予想したり、分析したりして課題解決の方法を工夫することができる。</p> <p>○健康と環境について学習したことをもとに、課題を発見し、適切な行動を選択することができる。</p>	<p>○健康と環境との関わりについて、資料を見たり、自分の日常生活を振り返りながら課題を発見しようとしていたりしている。</p> <p>○教師や仲間と共に活動したり、教科書などの資料を読んだりして課題の解決に取り組み、課題について調べようとしている。</p> <p>○集めた資料を活用したり、健康と環境に関する仲間の意見を聞いたりしながら、自分の考えや意見をまとめ、発表しようとしている。</p>

4 評価方法及び観点別学習状況から評定への総括方法(体育分野)

領域の まとまり	評価の観点 知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
A 体づくり運動 B 器械運動 C 陸上競技 D 水泳 E 球技 F 武道 G ダンス H 体育理論	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カード ・ノート ・定期考査 ・実技テスト 	<ul style="list-style-type: none"> ・観察 ・学習カード ・ノート ・定期考査 	<ul style="list-style-type: none"> ・観察 ・学習カード ・ノート
比率			

5 評価方法及び観点別学習状況から評定への総括方法(保健分野)

内容の まとまり	評価の観点 知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
(1) 健康な生活と疾病の予防 (2) 心身の機能の発達と心の健康 (3) 傷害の防止 (4) 健康と環境	<ul style="list-style-type: none"> ・ノート ・定期考査 	<ul style="list-style-type: none"> ・観察 ・定期考査 	<ul style="list-style-type: none"> ・観察 ・ノート
比率			

6 各分野・領域の時間配当

分野・領域		1年	2年	3年
体育分野	A 体づくり運動	7	7	7
	B 器械運動	8	8	BCDG から1以上選択 計31
	C 陸上競技	18	18	
	D 水泳	9	9	
	E 球技	30	30	EF から1以上選択 計48
	F 武道	8	8	
	G ダンス	6	6	BCDG から1以上選択 計31
	H 体育理論	3	3	3
保健分野		16	16	16
総授業時間数		105	105	105

7 保健分野の内容の時間配当

学 年	単 元	時間配当
1	1 健康な生活と疾病の予防①	4時間
	2 心身の発達と心の健康	12時間
2	3 健康な生活と疾病の予防②	8時間
	4 傷害の防止	8時間
3	5 健康な生活と疾病の予防③	8時間
	6 健康と環境	8時間