

# 保健体育科 年間指導計画（1年）

学校で育成を目指す 資質・能力		学習の基礎となる資質・能力					現実的な課題に対応して求められる資質・能力						
		<b>&lt;言語能力&gt;</b>					<b>&lt;自分づくり&gt;</b>						
保健体育科と関連付けた 資質・能力		伝え合うことで自分の考えを深化させる力 身近な語彙の豊かさ 他者に的確にわかりやすく伝える力					伝える内容を明確にする 相手の思いを受け止めて聞く力 自己肯定感 メタ認知する力 他者の考えや思いに対する受容性 主体性・積極性 伝え合うことで自分の考えを深化させる力						
学習指導要領における目標	知識及び技能	・各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身につけるようにする。											
	思考力、判断力、表現力等	・運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。											
	学びに向かう力、人間性等	・生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。											
月	4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	時数合計	
<b>1年</b>	体づくり運動	陸上競技（奇数級） 器械運動（偶数級） 体育理論 【運動やスポーツの多様性】	水泳 保健【心身の機能の発達と心の健康】	器械運動（奇数級） 陸上競技（偶数級） 体づくり運動	柔道（奇数級） バレーボール（偶数級） 保健【心身の機能の発達と心の健康】	バレーボール（奇数級） 柔道（偶数級） 保健【健康な生活と疾病の予防】	体づくり運動					標準授業時数：105h	
配当時間	7	実技15、体育理論3	実技12、保健5	実技19	実技15、保健5	保健15、保健6	3						
資質・能力の 三つの柱	知識及び技能	<p>「<b>体づくり運動</b>」～次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、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を理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができる。</p> <p>ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わり合うことができる。</p> <p>イ 体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせることができる。</p> <p>「<b>陸上競技</b>」～次の運動について、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。</p> <p>ア 短距離・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受け渡して次走者のスピードを十分高め、長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。</p> <p>イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空中動作で跳ぶことができる。</p> <p>「<b>器械運動</b>」～次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、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ができる。</p> <p>ア マット運動では、回転系や技巧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。</p> <p>イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂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。</p> <p>ウ 平均台では、体操系やバランス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て演技することができる。</p> <p>エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転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ができる。</p> <p>「<b>球技</b>」～次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、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を理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができる。</p> <p>【バレーボール】：ネット型では、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。</p> <p>「<b>水泳</b>」～次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、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を理解するとともに、泳法を身に付けることができる。</p> <p>ア クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができる。</p> <p>イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができる。</p> <p>ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。</p> <p>エ バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。</p> <p>「<b>柔道</b>」～次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え、技の名称や行い方、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、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開することができる。</p> <p>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。</p> <p>「<b>体育理論</b>」～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することができる。</p>										横 浜 版 で の 呼 び 方	
	思考力、判断力、表現力等	<p>「<b>体づくり運動</b>」～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る。</p> <p>「<b>球技</b>」～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る。</p> <p>「<b>水泳</b>」～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る。</p> <p>「<b>柔道</b>」～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る。</p> <p>「<b>体育理論</b>」～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、他者に伝える。</p> <p>「<b>保健</b>」～傷害の防止について、危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現する。健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現する。</p>											思 考 ・ 判 断 ・ 表 現
	学びに向かう力、人間性等	<p>「<b>体づくり運動</b>」～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、一人ひとり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や、健康・安全に気を配る。</p> <p>「<b>球技</b>」～球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守るようとする、作戦などについて話合いに参加しようとする、一人ひとり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や、健康・安全に気を配る。</p> <p>「<b>水泳</b>」～水泳に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るようとする、分担した役割を果たそうとする、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配る。</p> <p>「<b>柔道</b>」～武道に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るようとする、分担した役割を果たそうとする、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、禁止技を用いないなど健康・安全に気を配る。</p> <p>「<b>体育理論</b>」～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の学習に積極的に取り組むようとする。</p> <p>「<b>保健</b>」～自他の健康に関心をもち、現在だけではなく生涯を通じて健康の保持増進や回復に主体的に取り組もうとしている。</p>											
「見方・考え方」を働かせている姿の例	「見方・考え方」とは・・・	「体育の見方・考え方」とは・・・ 運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性に応じた「する、みる、支える、知る」の多様な関わり方と関連付けること	「保健の見方・考え方」とは・・・ 個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること	橋中学校の保健体育科スローガン	『いつでも どこでも 誰とでも』運動に親しめる人になろう ～「する みる 支える 知る」の多様な関わり方を大切にしよう～	「 <b>体づくり運動</b> 」 ○ 手軽な運動を通して、心と体との関係に着目し、既習の知識や運動と結び付けている姿。 ○ 手軽な運動を通して、仲間との関わり合いに着目し、課題解決を工夫している姿。 ○ 健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性に着目し、課題解決のための適切な運動と関連付けている姿。 ○ ねらいに応じた運動の組み合わせに着目し、体力向上に向けた運動種目を工夫している姿。 ○ 運動観察の方法に着目し、互いの多様な関わり合いを踏まえ、自分の取組みを改善したり、仲間と適切な助言をしたりしている姿。 ○ 健康の保持増進に着目し、実生活に生かす運動の計画と関連付けている姿。 ○ 心と体の関係に着目し、保健分野の内容と関連付けている姿。	「 <b>器械運動</b> 」 ○ 器械運動の特性に着目し、技がよりよくなるための合理的な動きと関連付けている姿。 ○ 技の課題に着目し、自己に適した演技と関連付けている姿。 ○ 安全な運動の行い方に着目し、技の段階的な習得方法と関連付けている姿。 ○ 条件を変えた技、発展的な技の課題に着目し、自己の能力と関連付けている姿。 ○ 運動観察の方法に着目し、互いの多様な関わり合いを踏まえ、自己の取組みを改善したり、仲間と適切な助言をしたりしている姿。 ○ 一人ひとりの違いに応じた課題解決への方法に着目し、補足の仕方や場の設定の工夫等と関連付けている姿。 ○ 体力の高め方に着目し、技の習得と体力の高まりを関連付けている姿。	「 <b>陸上競技</b> 」 ○ 陸上競技の特性に着目し、技能や記録の向上や、よりよくなるための合理的な動きと関連付けている姿。 ○ 基本的な動きや効率の良い動きをさせるとともに、各種目特有の技能や高まる体力の違いに着目し、自己に適した課題と関連付けている姿。 ○ 運動観察の方法に着目し、互いの多様な関わり合いを踏まえ、取組み方を工夫している姿。 ○ 自己の状況にあった課題に挑戦したり互いに助け合い教え合ったりしながら取り組んでいる姿。	「 <b>球技</b> 」 ○ 球技の特性に着目し、運動の楽しさや喜びを味わおうとしている姿。 ○ ボール操作やボールを持たないときの動き及び攻防などに着目し、自己に適した課題と関連付けている姿。 ○ 合理的な運動の仕方の理解を自分の課題と関連付け、活用したり、応用したりしている姿。 ○ チームとしての課題や問題を共有し、その解決のために、ゲームの型やチームに適した動き、作戦等を、課題と関連付けている姿。 ○ 運動観察では、ゲームの課題に応じて、ボール操作課題の実現状況を見付け、新たな課題追求につなげようとしている姿。 ○ ボールを持たないときの動きや攻防などに着目し、課題を踏まえて考え、関わり方について考えを深めようとしている姿。 ○ 一人ひとりが、チームの課題解決に取り組もうとする意欲に着目し、よい動きや頑張りを讃えようとしている姿。	「 <b>水泳</b> 」 ○ 課題発見のプロセスに着目し、既習した内容から、自己の課題を適切に発見し、合理的な解決に向けた学習計画を立てようとしている姿。 ○ 学習した内容を確実に理解するために、実技書や学習カード等を活用し、動きのポイントを確認しながら繰り返し学習に取り組んでいる姿。 ○ 学習の取り組み方に着目し、仲間と言葉で話し合ったりして、自己の考えを深めようとしている姿。 ○ 学び合いに着目し、合理的な動きと比較し、成果や改善ポイント等を考え、仲間と伝えている姿。 ○ 仲間との競争や記録測定の場面に着目し、その結果を基に振り返り、課題の実現状況を見付け、新たな課題追求につなげようとしている姿。	「 <b>柔道</b> 」 ○ 柔道の特性や成り立ちなどに着目し、自ら運動の楽しさや喜びを味わおうとしている姿。 ○ 課題解決に向けた学習過程に着目し、自己の学習状況を適切に判断し、さらに上達するための方法を考えている姿。 ○ 課題解決に向けた学習に着目し、互いに助け合ったり教え合ったりして、自分の考えを深めようとしている姿。 ○ 武道の伝統的な考え方に着目し、礼を重んじ、自分を律するとともに相手を尊重しようとするなどの考え方を大切に、安全に気を付けて、練習を積み重ねようとしている姿。 ○ 柔道を通して、「する、みる、支える、知る」などの多様な関わり方に着目し、自分に合った楽しみ方を見付けようとしている姿。	「 <b>体育理論</b> 」 ○ 課題解決の方法に着目し、互いの考えを共有しながら、仲間と協力し、よりよく課題を解決しようとする姿。 ○ 運動やスポーツの学び方や安全な行い方に着目し、運動の実践や保健分野と関連付けている姿。 ○ 課題解決に向けた学習に着目し、互いに助け合ったり教え合ったりして、自分の考えを深めようとしている姿。 ○ 傷害の発生要因を理解し、自己の生活と照らし合わせながら防止方法について課題を考えている姿。 ○ 応急手当の必要性に着目し、心肺蘇生法などの技能習得を通して、必要な状況と関連付けている姿。 ○ 健康な生活を送ることや、疾病を予防することに着目し、その必要性を理解して課題解決に取り組んでいる姿。 ○ 自他の健康に関心をもち、現在だけではなく生涯を通じて健康の保持増進を目指している姿。	

# 保健体育科 年間指導計画（2年）

学校で育成を目指す 資質・能力		学習の基盤となる資質・能力						現実的な課題に対応して求められる資質・能力						
		<b>&lt;言語能力&gt;</b>						<b>&lt;自分づくり&gt;</b>						
保健体育科と関連付けた 資質・能力		伝え合うことで自分の考えを深化させる力		伝える内容を明確にする		自己肯定感		メタ認知する力				主体性・積極性		
		身近な語彙の豊かさ		相手の思いを受け止めて聞く力		他者の考えや思いに対する受容性								
		他者に的確にわかりやすく伝える力				伝え合うことで自分の考えを深化させる力								
学習指導要 領における目 標	知識及び技能	・各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身につけるようにする。												
	思考力、判断力、表現力等	・運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。												
	学びに向かう力、人間性等	・生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。												
月		4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	時数合計	
<b>2年</b>	体づくり運動	バスケットボール（奇数級） ソフトボール（偶数級） 体育理論 【運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方】		水泳 保健【傷害の防止】		ソフトボール（奇数級） バスケットボール（偶数級） 体づくり運動		バドミントン（奇数級） 柔道（偶数級） 保健【傷害の防止】		柔道（奇数級） バドミントン（偶数級） 保健【健康な生活と疾病の予防】		体づくり運動		標準授業時数：105h
	配当時間	7	実技15、体育理論3		実技12、保健5		実技19		実技15、保健5		保健15、保健6		3	
資質・能力の 三つの柱	知識及び技能	<p>【体づくり運動】～次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、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を理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができる。</p> <p>ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わることができる。</p> <p>イ 体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを継続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせることができる。</p> <p>【球技】～次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、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を理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができる。</p> <p>【ソフトボール】：ベースボール型では、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。</p> <p>【バドミントン】：ネット型では、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。</p> <p>【バスケットボール】：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。</p> <p>【水泳】～次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、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を理解するとともに、泳法を身に付けることができる。</p> <p>ア クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり速く泳ぐことができる。イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができる。ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。エ バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。</p> <p>【柔道】～次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、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を理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開することができる。</p> <p>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。</p> <p>【体育理論】～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することができる。</p> <p>【保健】～傷害の防止について理解を深めるとともに、応急手当をすることができる。健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができる。</p>												
	思考力、判断力、表現力等	<p>【体づくり運動】～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る。</p> <p>【球技】～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る。</p> <p>【水泳】～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る。</p> <p>【柔道】～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る。</p> <p>【体育理論】～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、他者に伝える。</p> <p>【保健】～傷害の防止について、危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現する。健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現する。</p>												
	学びに向かう力、人間性等	<p>【体づくり運動】～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、一人ひとり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や、健康・安全に気を配る。</p> <p>【球技】～球技に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、作戦などについて話合いに参加しようとする、一人ひとり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や、健康・安全に気を配る。</p> <p>【水泳】～水泳に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、分担した役割を果たそうとする、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配る。</p> <p>【柔道】～武道に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、分担した役割を果たそうとする、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、禁止技を用いないなど健康・安全に気を配る。</p> <p>【体育理論】～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の学習に積極的に取り組もうとする。</p> <p>【保健】～自他の健康に関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復に主体的に取り組もうとしている。</p>												
「見方・考え方」を働かしている姿の例	「見方・考え方」とは・・・		<p>『いつでも どこでも 誰とでも』運動に親しめる人になろう ～「する みる 支える 知る」の多様な関わり方を大切にしよう～</p>											
	「体育の見方・考え方」とは・・・ 運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた「する、みる、支える、知る」の多様な関わり方と関連付けること	「保健の見方・考え方」とは・・・ 個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること												
		【体づくり運動】	【球技】	【水泳】	【柔道】	【体育理論】								
		○ 手軽な運動を通して、心と体の関係に着目し、既習の知識や運動と結び付けている姿。 ○ 手軽な運動を通して、仲間との関わり合いに着目し、課題解決を工夫している姿。 ○ 健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性に着目し、課題解決のための適切な運動と関連付けている姿。 ○ ねらいに応じた運動の組み合わせに着目し、体力向上に向けた運動種目を工夫している姿。 ○ 運動観察の方法に着目し、互いの多様な関わり合いを踏まえ、自らの取り組みを改善したり、仲間と適切な助言をしたりしている姿。 ○ 健康の保持増進に着目し、実生活に生かす運動の計画と関連付けている姿。 ○ 心と体の関係に着目し、保健分野の内容と関連付けている姿。	○ 球技の特性に着目し、運動の楽しさや喜びを味わおうとしている姿。 ○ ボール操作やボールを持たないときの動き及び攻防などに着目し、自己に適した課題と関連付けている姿。 ○ 合理的な運動の仕方の理解を自分の課題と関連付け、活用したり、応用したりしている姿。 ○ チームとしての課題や問題を共有し、その解決のために、ゲームの型やチームに適した動き、作戦等を、課題と関連付けている姿。 ○ 運動観察では、ゲームの課題に応じて、ボール操作とボールを持たないときの動きや攻防などに着目し、課題解決に向けて取り組み方を工夫している姿。 ○ 一人ひとりが、チームの課題解決に取り組もうとする意欲に着目し、よい動きや頑張りを見せている姿。	○ 課題発見のプロセスに着目し、既習した内容から、自己の課題を適切に発見し、合理的な解決に向けた学習計画を立てようとしている姿。 ○ 学習した内容を確実に理解するために、実技書や学習カード等を活用し、動きのポイントを確認しながら繰り返し学習に取り組んでいる姿。 ○ 学習の取り組み方に着目し、仲間と言葉で話したり書いたりして、自己の考えを深めようとしている姿。 ○ 学び合いに着目し、合理的な動きと比較し、成果や改善ポイント等を考え、仲間へ伝えていく姿。 ○ 仲間との競争や記録測定の場面に着目し、その結果を基に振り返り、課題の実現状況を見付け、新たな課題追求につなげようとしている姿。 ○ 運動やスポーツの多様な関わり方に着目し、学習したことを他の場面に置きかえて考え、関わり方について考えを深めようとしている姿。	○ 柔道の特性や成り立ちなどに着目し、自ら運動の楽しさや喜びを味わおうとしている姿。 ○ 課題解決に向けた学習過程に着目し、自己の学習状況を適切に判断し、さらに上達するための方法を考えている姿。 ○ 課題解決に向けた学習に着目し、互いに助け合ったり教え合ったりして、自分の考えを深めようとしている姿。 ○ 武道の伝統的な考え方に着目し、礼を重んじ、自分を律するとともに相手を尊重しようとするなどの考え方を大切に、安全に気を付けて、練習を積み重ねようとしている姿。 ○ 柔道を通して、「する、みる、支える、知る」などの多様な関わり方に着目し、自分に合った楽しみ方を見付けようとしている姿。	○ 課題解決の方法に着目し、互いの考えを共有しながら、仲間と協力し、よりよく課題を解決しようとする姿。 ○ 運動やスポーツの学び方や安全な行い方に着目し、運動の実践や保健分野と関連付けている姿。 【保健】 ○ 傷害の発生要因を理解し、自己の生活と照らし合わせながら防止方法について課題を考えている姿。 ○ 応急手当の必要性に着目し、心肺蘇生法などの技能習得を通して、必要な状況と関連付けている姿。 ○ 健康な生活を送ることや、疾病を予防することに着目し、その必要性を理解して課題解決に取り組んでいる姿。 ○ 自他の健康に関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進を目指している姿。								

# 保健体育科 年間指導計画（3年）

学校で育成を目指す 資質・能力		学習の基礎となる資質・能力 <b>&lt;言語能力&gt;</b> 伝える内容を明確にする 相手の思いを受け止めて聞く力					現実的な諸課題に対応して求められる資質・能力 <b>&lt;自分づくり&gt;</b> 自己肯定感 他者の考えや思いに対する受容性 伝えることで自分の考えを深化させる力							
保健体育科と関連付けた 資質・能力		・伝え合うことで自分の考えを深化させる力 ・身近な語彙の豊かさ ・他者に的確にわかりやすく伝える力 ・各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身につけるようにする。 ・運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 ・生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。												
学習指導要領における 目標		知識及び技能 思考力、判断力、表現力等 学びに向かう力、人間性等												
3年		4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	時数合計	
配当時間		5	実技 1 3、体育理論 3			実技 1 5		実技 1 3、保健 5		保健 1 3、保健 6		15	標準授業時数：105h	
知識及び技能		「 <b>体づくり運動</b> 」～次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。 ア：体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自立的に関わり合うことができる。 イ：実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができる。 「 <b>球技</b> 」～次の運動について、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ができる。 【ソフトボール】：ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすることができる。 【バドミントン】：ネット型では、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。 【バレーボール】：ネット型では、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。 【サッカーボール】：ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。 【ハンドボール】：ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。 【バスケットボール】：ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。 【ソフトテニス】：ネット型では、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。 「 <b>陸上競技</b> 」～次の運動について、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つけることができる。 【短距離走】：短距離・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受け渡しで次走者のスピードを十分高めることができる。 【ハードル走】：ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。 【走り幅跳】：走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。 【走り高跳】：走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空中動作で跳ぶことができる。 「 <b>器械運動</b> 」～次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、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ができる。 【マット】：マット運動では、回転系や技巧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。 【跳び箱】：跳び箱運動では、切り返し系や回転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ができる。 「 <b>ダンス</b> 」～次の運動について、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した交流や発表をすることができる。 【創作ダンス】：創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化をつけて即興的に表現したり、簡単な作品にまとまりて踊ることができる。 【フォークダンス】：フォークダンスでは、日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができる。 【現代的なリズムのダンス】：現代的なリズムのダンスでは、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。 「 <b>水泳</b> 」～次の運動について、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、効率的に泳ぐことができる。 【クロール】：クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 【平泳ぎ】：平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。										知識・技能		
資質・能力の三つの柱		「 <b>体づくり運動</b> 」～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る。 「 <b>球技</b> 」～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る。 「 <b>陸上競技</b> 」～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る。 「 <b>器械運動</b> 」～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る。 「 <b>ダンス</b> 」～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る。 「 <b>水泳</b> 」～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る。 「 <b>体育理論</b> 」～文化としてのスポーツの意義について、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、他者に伝える。 「 <b>保健</b> 」～健康と環境、健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらに関する情報から課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現する。										思考・判断・表現力等		
学びに向かう力、人間性等		「 <b>体づくり運動</b> 」体づくり運動に自立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、一人ひとりの違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保する。 「 <b>球技</b> 」～球技に自立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合いに貢献しようとする、一人ひとり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などや、健康・安全を確保する。 「 <b>陸上競技</b> 」～陸上競技に自立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、一人ひとり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。 「 <b>器械運動</b> 」～器械運動に自立的に取り組むとともに、より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、一人ひとり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。 「 <b>ダンス</b> 」～ダンスに自立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、作品や発表などの話合いに貢献しようとする、一人ひとりの違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保する。 「 <b>水泳</b> 」～水泳に自立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、一人ひとり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、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保する。 「 <b>体育理論</b> 」～文化としてのスポーツの意義についての学習に自立的に取り組もうとする。 「 <b>保健</b> 」～自他の健康に関心をもち、現在だけではなく生涯を通じて健康の保持増進や回復に主体的に取り組もうとしている。										主体的に学習に取り組む態度		
「見方・考え方」を働かせている姿の例		『いつでも どこでも 誰とでも』運動に親しめる人になろう ～「する みる 支える 知る」の多様な関わり方を大切にしよう～												
「見方・考え方」を働かせている姿の例		「見方・考え方は… 「体育の見方・考え方」とは… 運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた「する、みる、支える、知る」の多様な関わり方と関連付けること	「保健の見方・考え方」とは… 個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること	橋中学校の保健体育科 スローガン				「 <b>体づくり運動</b> 」 ○ 手軽な運動を通して、心と体の関係に着目し、既習の知識や運動と結び付けている姿。 ○ 手軽な運動を通して、仲間との関わり合いに着目し、課題解決を工夫している姿。 ○ 健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性に着目し、課題解決のための適切な運動と関連付けている姿。 ○ ねらいに応じた運動の組み合わせに着目し、体力向上に向けた運動種目を工夫している姿。 ○ 運動観察の方法に着目し、互いの多様な関わり合いを踏まえ、自らの取り組みを改善したり、仲間と適切な助言をしたりしている姿。 ○ 健康の保持増進に着目し、実生活に生かす運動の計画と関連付けている姿。 ○ 心と体の関係に着目し、保健分野の内容と関連付けている姿。				「 <b>器械運動</b> 」 ○ 器械運動の特性に着目し、技がよりよくできるための合理的な動きと関連付けている姿。 ○ 技の課題に着目し、自己に適した演技と関連付けている姿。 ○ 安全な運動の行い方に着目し、技の段階的な習得方法と関連付けている姿。 ○ 条件を変えた技、発展的な技の課題に着目し、自己の能力と関連付けながら取り組んでいる姿。 ○ 運動観察の方法に着目し、互いの多様な関わり合いを踏まえ、自己の取組を改善したり、仲間と適切な助言をしたりしている姿。 ○ 一人ひとりの違いに応じた課題解決への方法に着目し、補助の仕方や場の設定の工夫等と関連付けている姿。 ○ 体力の高め方に着目し、技の習得と体力の高まりを関連付けながら取り組んでいる姿。	「 <b>陸上競技</b> 」 ○ 陸上競技の特性に着目し、技能や記録の向上や、よりよくできるための合理的な動きと関連付けている姿。 ○ 基本的な動きや効率のよい動きを発展させるとともに、各種目特有の技能や高まる体力の違いなどに着目し、自己に適した課題と関連付けている姿。 ○ 運動観察の方法に着目し、互いの多様な関わり合いを踏まえ、取り組み方を工夫している姿。 ○ 自己の状況に合った課題に挑戦したり互いに助け合い教え合ったりしながら取り組んでいる姿。	「 <b>水泳</b> 」 ○ 課題発見のプロセスに着目し、既習した内容から、自己の課題を適切に発見し、合理的な解決に向けた学習計画を立てようとしている姿。 ○ 学習した内容を確実に理解するために、実技書や学習カード等を活用し、動きのポイントを確認しながら繰り返し学習に取り組んでいる姿。 ○ 学習の取り組み方に着目し、仲間と言葉で話したり書いたりして、自己の考えを深めようとしている姿。 ○ 学び合いに着目し、合理的な動きと比較し、成果や改善ポイント等を考え、仲間に伝えている姿。 ○ 仲間との競争や記録測定の場面に着目し、その結果を基に振り返り、課題の実現状況を見付け、新たな課題追求につなげようとしている姿。 ○ 運動やスポーツの多様な関わり方に着目し、学習したことを他の場面に置きかえて考え、関わり方について考えを深めようとしている姿。
「見方・考え方」を働かせている姿の例		「 <b>ダンス</b> 」 ○ ダンスの特性に着目し、運動の楽しさや喜びを味わおうとしている姿。 ○ 表現や交流、仲間との関わり方に着目し、自己の課題解決への取り組み方と関連付けている姿。 ○ 運動観察の方法に着目し、互いの関わり方を通して、自己の取り組み方と関連付けている姿。 ○ 一人ひとりの違いに応じた学習課題への取り組みに着目し、仲間との関わり方と関連付けてダンスの楽しさを味わおうとしている姿。 ○ ダンスを通して、「する、みる、支える、知る」など多様な関わり方に着目し、自分に合った楽しみ方と関連付けようとしている姿。 ○ 学習の振り返りに着目し、自己やグループの課題を的確に捉え、次時のめあてにつなげようとしている姿。	「 <b>保健</b> 」 ○ 様々な環境条件が、健康に影響していることを、自己の経験から考えている姿。 ○ 環境による健康への影響に関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進を目指している姿。 ○ 健康な生活を送ることや、疾病を予防することに着目し、その必要性を理解して課題解決に取り組んでいる姿。 ○ 自他の健康に関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進を目指している姿。	「 <b>体育理論</b> 」 ○ 現在及び将来における自己の適性等に着目し、運動やスポーツの多様な関わり方を見付けようとしている姿。 ○ 課題解決の方法に着目し、互いの考えを共有しながら、仲間と協力し、よりよく課題を解決しようとする姿。 ○ 運動やスポーツの学び方や安全な行い方に着目し、運動の実践や保健分野と関連付けている姿。 ○ 運動やスポーツの価値に着目し、「する、みる、支える、知る」など多様な楽しみ方について、習得した知識と関連付けている姿。 ○ オリンピック、パリンピックなど国際的なスポーツ大会が果たす文化的意義や役割に着目し、学んだことを今後の生活と結び付けて考えようとしている姿				「 <b>球技</b> 」 ○ 球技の特性に着目し、運動の楽しさや喜びを味わおうとしている姿。 ○ ボール操作やボールを持たないときの動き及び攻防などに着目し、自己に適した課題と関連付けている姿。 ○ 合理的な運動の仕方の理解を自分の課題と関連付け、活用したり、応用したりしている姿。 ○ チームとしての課題や問題を共有し、その解決のために、ゲームの型やチームに適した動き、作戦等を、課題と関連付けている姿。 ○ 運動観察では、ゲームの課題に応じて、ボール操作やボールを持たないときの動きや攻防などに着目し、課題解決に向けて取り組み方を工夫している姿。 ○ 一人ひとりが、チームの課題解決に取り組もうとする意欲に着目し、よい動きや頑張りを見せようとしている姿。						