平成　　年度

学習指導計画（参考例）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 校　　長 | 教　　頭 | 教務主任 | 教科主任 |
| 学年始め |  |  |  |  |
| 第一学期 |  |  |  |  |
| 第二学期 |  |  |  |  |
| 学年末 |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 担当者氏名 | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　㊞ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教科 | 保健体育 | 科目 | 体育 | 単位数 | ３　単位 |
| 学級 | 第 １ 学年　　　組 | 教科書副教材 | ○○保健体育（○○書店）○○スポーツ（○○書店） |
| 教科の目標 | 心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。 |
| 科目の目標 | 運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。 |
| 評価の観点 | 関心･意欲･態度：(関) | 思考･判断：(思) | 技能：(技) | 知識･理解：(知) |
| 趣旨 | 　運動の楽しさや喜び　を深く味わうことができるよう、公正、協力、責任、参画などに対する意欲をもち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。　 | 生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫　している。　　　　　 | 運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現したり　するための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。　　　 | 選択した運動の技術　（技）の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健　康・安全の確保の仕 方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特　徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。 |

第 １ 学 期 学 習 指 導 計 画

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月 | 学習項目 | 学習内容や学習活動 | 評価の観点 | 主な評価規準（評価の材料等） | 予定時数 | 実施時数 |
| 関 | 思 | 技 | 知 |
| ４５６７ | A　体つくり運動ｱ体ほぐしの運動（入学年次）C陸上競技ｱ 競走(1)短距離走・リレー（入学年次）(3) ハードル走（入学年次）ｲ 跳躍(1) 走り幅跳び（入学年次）Ｄ 水泳(1)泳法ｱ　クロールｲ　平泳ぎｳ　背泳ぎｴ　ﾊﾞﾀﾌﾗｲｵ　複数の泳法で長く泳ぐＦ 武道(1) 柔道Ｅ 球技ｱ　　ゴール型バスケットボールサッカー | 心と体は互いに影響して変化することに気付き、心や体の状態に応じて調子を整えるために運動をしたり、仲間と積極的に交流するための運動を行う。・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うこと。・リズムに乗って心が弾むような運動を行うこと。・いろいろな条件で，歩いたり走ったり跳びはねたりする運動を行うこと。・仲間と動きを合わせたり，対応したりする運動を行うこと。・柔軟性を高める運動・調整力を高める運動**陸上競技のなかで２種目を選択**(1)スタートダッシュから加速に伴って動きを変化させ、滑らかにほぼ定速で走る区間につなげることができる。・スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速すること。・後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズミカルな動きで走ること。・リレーでは、次走者のスピードが十分に高まったところでバトンの受け渡しをすること。(3)インターバルのスピードを維持して勢いよく低くハードルを走り越すことができる。・スタートダッシュから１台目のハードルを勢いよく走り越すこと。・遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを低く走り越すこと。・インターバルでは、３～５歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること。ｲ(1)スピードに乗った速い助走から適切な角度で跳び出すために地面を強くキックすることができる。・踏み切り前３～４歩からリズムアップして踏み切りに移ること。・踏み切りでは上体を起こして、地面を踏みつけるようにキックし、振り上げ脚を素早く引き上げること。・かがみ跳びやそり跳びなどの空間動作からの流れの中で、脚を前に投げ出す着地動作をとること。○自己の課題と体調に応じて適切な練習方法を選ぶことができる。○陸上競技を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けることができる。プルとキックのタイミングに合わせて呼吸を行いローリングをしながら、キックにより水平姿勢を保つことで水の抵抗を小さくし、さらに、キックを推進力にも生かしながら、１回のプルで大きく前進する動作ができる。プルとキックのタイミングに合わせて呼吸１回ごとに大きなキック時にグライド姿勢を保つことで水の抵抗を小さくし、大きく前進する動作ができる。プルとキックのタイミングに合わせて呼吸を行い、伸びのある泳ぎができる。プルとキックのタイミングに合わせて呼吸１回ごとに大きな伸びのある泳ぎができる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２～３種目を選択し、続けて泳ぐ○選択した泳法について、自己の改善すべきポイントを見付けることができる。○健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶことができる。**武道と球技から1種目選択**相手の動きの変化に応じて行う姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開することができる。・姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むこと。・進退動作では、相手の動きの変化に応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすること。・崩しでは、相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること。・相手の投げ技に応じて前回り受け身、横受け身、後ろ受け身をとること。○自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けることができる。○武道を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けることができる。**武道と球技から1種目選択**安定したボール操作と空間を作りだすなどの連携した動きによって仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、ゴール前の空間を作りだしたりして攻防を展開することができる。・守備者が守りにくいタイミングでシュートを打つこと。・味方が操作しやすいパスを送ること。・守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープすること。・パスを出した後に次のパスを受ける動きをすること。・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ること。・ゴール前の空いている場所をカバーすること。○提供された作戦や戦術から自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選ぶことができる。○仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘することができる。 | ○○○○○○○○○ | ○○○○○○○○*

○○ | ○○○○○○○○○○ | ○○○○○ | ・体つくり運動の楽しさや心地よさを　味わうことができ　るよう、体力の違いに配慮しようと　すること、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。（【関】観察）・狙いに応じて、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るとともに、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。（【思】学習カード）・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。（【知】レポート）・陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、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などや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。（【関】観察）・生涯にわたって陸上競技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。（【思】学習カード）・陸上競技の特性に 応じた、各種目特有の技能を身に付けている。（【技】スキルテスト、観察）・短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走ることができる。　・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。・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。（【知】レポート、観察）・水泳の楽しさや喜びを味わうことができるよう、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などや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。（【関】観察）・生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。（【思】学習カード）・水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。（【技】スキルテスト、観察）・クロールと平泳ぎでは、手と足、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。 　　　　　　　　　　　　　・背泳ぎとバタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。・複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすることができる。・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。（【知】レポート、観察）・武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう、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こと、自己の責任　を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。（【関】観察）・生涯にわたって武　道を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫　　している。（【思】学習カード）・武道の特性に応じて、攻防を展開するための得意技を身に付けている。　　　　　　　　　　・柔道では、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動き　の変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技、連絡技のいずれかができる。　　　　・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、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。・球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアなプレイ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、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。（【関】観察）・生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。（【思】学習カード）　・球技の特性に応じて、ゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間と連携した動きを　身に付けている。（【技】スキルテスト、観察）・ゴール型では、ゴール前への侵入などから攻防を展開するための安定したボール操作と空　間を作りだすなどの動きができる。　　　　　・技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法，試合の行い方を理解している。（【知】学習カード、質問、観察）・技術の名称や行い方について，学習した具体例を挙げている。・球技に関連した体力の高め方について，学習した具体例を挙げている。・運動観察の方法について，理解したことを言ったり書き出したりしている。・試合の行い方について，学習した具 体例を挙げている。 | ８101010 |  |
|  |
| 合計 | 38 |  |
| 生徒の学習状況の評価方法 | 関心・意欲・態度、思考・判断、技能及び知識・理解の４観点から評価規準に従い、総合的に評価する。 |
| 自己評価及び改善点等 |  |

第 ２ 学 期 学 習 指 導 計 画

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月 | 学習項目 | 学習内容や学習活動 | 評価の観点 | 評価規準（評価方法） | 予定時数 | 実施時数 |
| 関 | 思 | 技 | 知 |
| ９101112 | Ｈ 体育理論１ スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴ア　スポーツの歴史的発展と変容イ　スポーツの技術、戦術、ルールの変化ウ　オリンピックムーブメントとドーピングエ　スポーツの経済的効果とスポーツ産業Ｇ ダンス(3) 現代的なリズムのダンスＥ 球技ｲ　　ネット型バレーボールバドミントンテニス | スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解できるようにする。スポーツは、人類の歴史とともに始まり、その理念が時代に応じて変容してきていること、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあることを学習する。スポーツの技術や戦術、ルールは、用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けていることを学習する。現代のスポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしており、その代表的なものにオリンピックムーブメントがあることやドーピングは、フェアプレイの精神に反するなど、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせることを学習する。「２０２０年　東京オリンピック・パラリンピック」に向けて、「する・みる・支えるスポーツ」での自らのかかわりを考える。現代のスポーツは、経済的な波及効果があり、スポーツ産業が経済の中で大きな影響を及ぼしていることと「２０２０年　東京オリンピック・パラリンピック」との関係を学習する。リズムをとって全身で自由に弾んで踊ることを発展させ、体の各部位の動きをずらしたり連動させたりして踊ることや、ダイナミックなアクセントを加えたり違うリズムを取り入れたりして、変化を付けて連続して踊る。・練習や動きを見せ合う発表などの際に、運動観察を通して仲間の課題を指摘したり、課題解決のアイディアを伝え合ったりしながら取り組むことができる。・発表や仲間との交流の場面では、互いの違いやよさを指摘することができる。**ﾈｯﾄ型球技から1種目選択します。**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展開する。・サービスでは、ボールをねらった場所に打つこと。・ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すこと。・攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さと位置にボールを上げること。・ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすること。・腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むこと。・ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすること。○作戦などの話合いの場面で，合意を形成するための適切なかかわり方を見付けることができる。○健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶことができる。○球技を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けることができる。 | ○○○○○○ | ○○○○ | ○○○ | ○○○○ | ・スポーツの歴史，文化的特性や現代のスポーツの特徴について，課題を解決するための活動などを通して，学習に自主的に取り組もうとしている。（【関】観察）・スポーツの歴史，文化的特性や現代のスポーツの特徴について，学習した知識を活用したり応用したりしている。（【思】学習カード）・スポーツの歴史，文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解している。（【知】レポート、観察）・ダンスの楽しさや喜びを味わうことができるよう、互いの違いやよさを認め合おうとすること、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。（【関】観察）・生涯にわたってダンスを豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。（【思】学習カード）・ダンスの特性に応じて、交流や発表ができるよう、イメージを深めた表現や踊りをするための動きを身に付けている。（【技】スキルテスト、観察）・ダンスの名称や用語，踊りの特徴と表現の仕方，体力の高め方，交流や発表の仕方などを理解している。（【知】レポート、観察）・球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアなプレイ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、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。（【関】観察）・生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。（【思】学習カード）　・球技の特性に応じて、ゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間と連携した動きを　身に付けている。（【技】スキルテスト、観察）　　・ネット型では、空いた場所をめぐる攻防を展開するための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ができる。　　　　　　・技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法，試合の行い方を理解している。（【知】学習カード、質問、観察）・技術の名称や行い方について，学習した具体例を挙げている。・球技に関連した体力の高め方について，学習した具体例を挙げている。・運動観察の方法について，理解したことを言ったり書き出したりしている。・試合の行い方について，学習した具 体例を挙げている。 | 61312 |  |
|  |
| 合計 | 30 |  |
| 生徒の学習状況の評価方法 | 関心・意欲・態度、思考・判断、技能及び知識・理解の４観点から評価規準に従い、総合的に評価する。 |
| 自己評価及び改善点等 |  |

第 ３ 学 期 学 習 指 導 計 画

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月 | 学習項目 | 学習内容や学習活動 | 評価の観点 | 評価規準（評価方法） | 予定時数 | 実施時数 |
| 関 | 思 | 技 | 知 |
| １２３ | C陸上競技ｱ　競走(2) 長距離走Ｅ 球技ｱ　　ゴール型　バスケットボールサッカーｲ　　ネット型バレーボールバドミントンテニス | 目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走る。従前に選択した球技を深める。新たに選択してもよい。これらの運動の中から、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することについて、自らの課題に加えて仲間やチームの課題に視野を広げる。 | ○○ | ○○ | ○○ | ○○○ | ・自己の責任を果たそうとしている。・互いに助け合い教え合おうとしている。（【関】観察）・健康・安全を確保している。・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。（【思】学習カード）・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。陸上競技に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。（【思】学習カード）・球技を継続して楽しむための自己に適した関わり方を見付けている。・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。（【思】学習カード）　 | 187 |  |
| 合計 | 25 |  |
| 生徒の学習状況の評価方法 | 関心・意欲・態度、思考・判断、技能及び知識・理解の４観点から評価規準に従い、総合的に評価する。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 学年末 | 生徒の取組状況 |  |
| 科目の目標の達成状況 |  |
| 指導方法 |  |
| 評価方法 |  |
| 次年度への改善点 |  |