

令和5年度

第1学年 保健体育科指導計画表

使用教科書	使用補助教材	教科担当者	単位数
東京書籍 新しい保健体育	新しい体育実技 新しい保健体育学習ノート	坂田 三郎 菅原 麻里子 鈴木 愛子 佐々木 幸一	週3時間 年105時間

1 教科目標

- (1) 自分の身体や運動能力に関心を持ち、個の能力に応じた課題を設定し、解決に向けて取り組む態度を育てる。
- (2) 健康や安全について科学的に理解することを通し、心身の健康の保持増進について、実生活で正しい判断と意思決定ができる態度を育てる。
- (3) 様々な運動や活動を通して、運動の楽しさを仲間と分かち合い、協力し、課題解決していく態度を育てる。

2 評価の観点と評価方法

観 点	観 点 ご と の め あ て
	評 価 の 方 法
知識・技能	各種目に応じた技能を身に付けるとともに、その技能を高め、競技会やゲームで実践することができる。健康に関する問題や運動の特性、学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方を理解し、知識を身に付けている。
	技能テスト、授業中の活動の様子、定期考査、資料ノート、学習カード、提出物など
思考・判断・表現	自分の能力に適した課題を持ち、その解決を目指して練習の仕方や競技の仕方を工夫することができる。健康や安全に留意して練習や競技をすることができる。
	課題への取り組み方（ペア・グループ活動等）、学習カードなど
主体的に学習に取り組む態度	保健体育に関心を持ち、進んで授業に取り組み、集団としての行動の大切さを理解しようとしている。
	授業への参加姿勢、授業に適した服装、課題への取り組み方、提出物など

3 学習計画

- (1) 体育分野
【1学期】

月	題 材	時数	学 習 の ね ら い	備 考
4	○ オリエンテーション	1	<ul style="list-style-type: none"> ・ 基本的な体育に関する学び方を理解する。 ・ 必要な集団行動を身に付ける。 ・ 各種の体ほぐし運動を行い、その意義を理解と行い方を理解する。 	1学期期末考査 9月12日(火) 13日(水)
	○ 集団行動	6		
	○ 体づくり運動 (新体力テスト)	7		
5	○ 陸上競技 ・ 短距離, リレー	7	<ul style="list-style-type: none"> ・ 新体力テストを行い自己の体力を知る。 ・ 短距離走のスタート方法やバトンパスの仕方について学び、タイム計測や競走をする。 	
7	○ 水泳	10	<ul style="list-style-type: none"> ・ 様々な泳法で泳ぐこと、長く泳ぐこと、速く泳ぐことを通して水泳の特性を知る。 	
9	○ バレーボール	14	<ul style="list-style-type: none"> ・ パスやレシーブなどの個人技能の向上を図りつつ、仲間と協力して練習や試合に取り組む。 	

【2学期】

月	題 材	時数	学 習 の ね ら い	備 考
1 1	○ 球技 ・ サッカー ・ バスケットボール	7	・ パス, ドリブル, シュートの基本的な技能を習得する。練習や試合を通してペアやグループで協力して取り組む。	球技大会 10月下旬
1 2		10		
1	○ 武道	7	・ 安全に留意しながら, 武道の精神と受け身・固め技の技能を習得する。	学年末考査 2月8日(木) 9日(金)
2		7		
3	○ ダンス	7	・ 基本的な動きや表現の踊りを行う。	

(2) 保健分野・体育理論

題 材	時数	学 習 の ね ら い	備 考
○健康な生活と 疾病の予防	1 6 3	・ 健康を保持増進し疾病を予防するためには, それらにかかわる要因に対する適切な対策があることについて理解する。	
○心身の発達と 心の健康		・ 「身体機能の発達」では, 多くの器官が発育し機能が発達する時期があること, 発育・発達には個人があることを理解する。 ・ 精神と身体の影響, 欲求やストレスへの心身への影響適切な対処について理解する。	
○運動やスポーツの 多様性		・ 運動やスポーツが多様にあることについて理解できるようにする。	

4 授業への取り組み方, 準備物

- ・ 1時間ごとの課題やねらいをしっかりと確認して授業に臨むことが大切です。
- ・ 運動に適した運動着やシューズを準備し, 安全に運動できるようにしましょう。また, 季節や運動の種類に応じて適した服装で活動しましょう。
- ・ 授業中に体調が悪くなったり, ケガをしたりした場合は無理をせずに先生に報告しましょう。
- ・ 授業を見学することが前もって分かっている場合(ケガや体調不良)は, 保護者の方にやりとり帳やメモなどに見学の理由を記入してもらい, 授業に持参するようにしましょう。

- 準備物 [保健] 教科書, ワーク
[体育] ジャージ(資料集, ファイル, 筆記用具※教室保管)
- 服装 [体育] 4月~6月(衣替えまで) 半袖, 短パン, 長袖, 長ズボン
7月~10月 半袖, 短パン
11月~3月 半袖, 短パン, 長袖, 長ズボン
※当日の気候や競技の特性によって, 変更もあります。

5 家庭での学習方法

- (1) 授業で学習した競技のポイントやルールを, 資料で復習すると, 技能面だけでなく, 幅広い視野でスポーツを楽しむきっかけになります。
- (2) テレビや新聞等のニュースで取り上げられているスポーツに興味を持ってほしいです。オリンピック選手やプロスポーツ選手から学ぶことも多いはずですよ。
- (3) 保健の授業で学習する内容は, 実生活で生かせるものがほとんどです。教科書やワークで復習するとともに, 生活の様々な場面で意識して生活してほしいと思います。

第2学年 保健体育科指導計画表

使用教科書	使用補助教材	教科担当者	時 数
東京書籍 新しい保健体育	新しい体育実技 新しい保健体育学習ノート	野崎勝也 菅原麻里子	週3時間 年 105時間

1 教科目標

- (1) 自分の身体や運動能力に関心を持ち、個の能力に応じた課題を設定し、解決に向けて取り組む態度を育てる。
- (2) 健康や安全について科学的に理解することを通して、心身の健康の保持増進について、実生活で正しい判断と意思決定ができる態度を育てる。
- (3) 様々な運動や活動を通して、運動の楽しさを仲間と分かち合い、協力し、課題解決していく態度を育てる。

2 評価の観点と評価方法

観 点	観 点 ご と の め あ て
	評 価 の 方 法
知識・技能	各種目に応じた技能を身に付けるとともに、その技能を高め、競技会やゲームで実践することができる。健康に関する問題や運動の特性、学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方を理解し、知識を身に付けている。
	技能テスト、授業中の活動の様子、定期考査、資料ノート、学習カード、提出物など
思考・判断・表現	自分の能力に適した課題を持ち、その解決を目指して練習の仕方や競技の仕方を工夫することができる。健康や安全に留意して練習や競技をすることができる。
	課題への取り組み方（ペア・グループ活動等）、学習カードなど
主体的に学習に取り組む態度	保健体育に関心を持ち、進んで授業に取り組み、集団としての行動の大切さを理解しようとしている。
	授業への参加姿勢、授業に適した服装、課題への取り組み方、提出物など

3 学習計画

(1) 体育分野 【1学期】

月	題 材	時数	学 習 の ね ら い	備 考
4	○ オリエンテーション		<ul style="list-style-type: none"> ・ 基本的な体育に関する学び方を理解する。 ・ 必要な集団行動を身に付ける。 	1学期期末考査 9月12日(火) 13日(水)
	○ 集団行動	4		
5	○ 体づくり運動 (新体力テスト)	7	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各種の体ほぐし運動を行い、その意義を理解と行い方を理解する。 ・ 新体力テストを行い自己の体力を知る。 	
	○ 陸上競技	4		
6	○ 器械運動	8	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安全に留意し、一連の流れの中でスムーズに演技する。 	
7	○ 水泳	10	<ul style="list-style-type: none"> ・ 様々な泳法で泳ぐこと、長く泳ぐこと、速く泳ぐことを通して水泳の特性を知る。 	
8				
9	○ ソフトボール	10	<ul style="list-style-type: none"> ・ 投げる、取る、打つなどの基本的な技術を習得し、協力して試合に臨む 	
10	○ バレーボール	12		

【2学期】

月	題 材	時数	学 習 の ね ら い	備 考
1 1	○ バレーボール	8	<ul style="list-style-type: none"> ・ パスやレシーブやスパイクの個人技能の向上を図りつつ、仲間と協力して練習、試合に取り組む。 	球技大会 10月下旬 学年末考査 2月8日(木) 9日(金)
1 2	○ 武道・ダンス			
1		8	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安全に留意しながら、武道の精神と受け ・ 投げ技・押さえ技の技能を習得する。 ・ 自己の能力に適した課題を持って運動を行い、感じを込めて踊ったり、みんなで楽しく踊ったりすることができるようにする。 	
2	○ 球技 ・バスケットボール	7	<ul style="list-style-type: none"> ・ パス、ドリブル、シュートの基本的な技能を習得する。練習や試合を通してペアやグループで協力して取り組む。 	
3				

(2) 保健分野・体育理論

題 材	時数	学 習 の ね ら い	備 考
○ 傷害の防止	1 6	<ul style="list-style-type: none"> ・ 交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などがかわって発生すること。また、応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができることを理解する。 ・ 健康を保持増進し疾病を予防するためには、それらにかかわる要因に対する適切な対策があることについて理解する。 ・ 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。 	救命救急講習実施
○ 健康な生活と病気の予防 ○ 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方	3		

4 授業への取り組み方、準備物

- ・ 1時間ごとの課題やねらいをしっかりと確認して授業に臨むことが大切です。
- ・ 運動に適した運動着やシューズを準備し、安全に運動できるようにしましょう。また、季節や運動の種類に応じて適した服装で活動しましょう。
- ・ 授業中に体調が悪くなったり、ケガをしたりした場合は無理をせずに先生に報告しましょう。
- ・ 授業を見学することが前もって分かっている場合(ケガや体調不良)は、保護者の方にやりとり帳やメモなどに見学の理由を記入してもらい、授業に持参するようにしましょう。

- 準備物 [保健] 教科書, ワーク
[体育] ジャージ(資料集, ファイル※教室保管, 筆記用具)
- 服装 [体育] 4月~6月(衣替えまで) 半袖, 短パン, 長袖, 長ズボン
7月~10月 半袖, 短パン
11月~3月 半袖, 短パン, 長袖, 長ズボン
※当日の気候や競技の特性によって, 変更もあります。

5 家庭での学習方法

- (1) 授業で学習した競技のポイントやルールを、資料で復習すると、技能面だけでなく、幅広い視野でスポーツを楽しむきっかけになります。
- (2) テレビや新聞等のニュースで取り上げられているスポーツに興味を持ってほしいです。オリンピック選手やプロスポーツ選手から学ぶことも多いはずですよ。
- (3) 保健の授業で学習する内容は、実生活で生かせるものがほとんどです。教科書やワークで復習するとともに、生活の様々な場面で意識して生活してほしいと思います。

第3学年 保健体育科指導計画表

使用教科書	使用補助教材	教科担当者	時 数
東京書籍 新しい保健体育	新しい体育実技 新しい保健体育学習ノート	坂田 三郎 遊佐 英徳 小岩 明仁 鈴木 愛子	週3時間 年105時間

1 教科目標

- (1) 自分の身体や運動能力に関心を持ち、個の能力に応じた課題を設定し、解決に向けて取り組む態度を育てる。
- (2) 健康や安全について科学的に理解することを通し、心身の健康の保持増進について、実生活で正しい判断と意思決定ができる態度を育てる。
- (3) 様々な運動や活動を通して、運動の楽しさを仲間と分かち合い、協力し、課題解決していく態度を育てる。

2 評価の観点と評価方法

観 点	観 点 ご と の め あ て
	評 価 の 方 法
知識・技能	各種目に応じた技能を身に付けるとともに、その技能を高め、競技会やゲームで実践することができる。健康に関する問題や運動の特性、学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方を理解し、知識を身に付けている。
	技能テスト、授業中の活動の様子、定期考査、資料ノート、学習カード、提出物など
思考・判断・表現	自分の能力に適した課題を持ち、その解決を目指して練習の仕方や競技の仕方を工夫することができる。健康や安全に留意して練習や競技をすることができる。
	課題への取り組み方（ペア・グループ活動等）、学習カードなど
主体的に学習に取り組む態度	保健体育に関心を持ち、進んで授業に取り組み、集団としての行動の大切さを理解しようとしている。
	授業への参加姿勢、授業に適した服装、課題への取り組み方、提出物など

3 学習計画

(1) 体育分野

【1学期】

月	題 材	時数	学 習 の ね ら い	備 考
4	○ オリエンテーション		・ 基本的な体育に関する学び方を理解する。	1 学期期末考査 9月12日（火） 13日（水） 球技大会 10月下旬
5	○ 集団行動	4	・ 必要な集団行動を身に付ける。	
	○ 体づくり運動 （新体力テスト）	7	・ 各種の体ほぐし運動を行い、その意義を理解と行い方を理解する。	
	○ 陸上競技	8	・ 新体力テストを行い自己の体力を知る。 ・ 短距離走のスタート方法やバトンパスの仕方について学び、タイム計測や競走をする。	
6	○ 水泳	10	・ 様々な泳法で泳ぐこと、長く泳ぐこと、速く泳ぐことを通して水泳の特性を知る。	
7				
8	○ 球技 ・ バレーボール	14	・ パスやレシーブやスパイクの個人技能の向上を図りつつ、仲間と協力して練習、試合に取り組む。	
9				
10				

【2学期】

月	題 材	時数	学 習 の ね ら い	備 考
1 1 1 2	○ 球技 ・バスケットボール	1 4	・ パス, ドリブル, シュートの基本的な技能を習得する。練習や試合を通してペアやグループで協力して取り組む。	学年末考査 2月8日(木) 9日(金)
1	○ 武道・ダンス	1 1	・ 安全に留意しながら, 武道の精神と受け ・ 投げ技・押さえ技の技能を習得する。 ・ 自己の能力に適した課題を持って運動を行い, 感じを込めて踊ったり, みんなで楽しく踊ったりすることができるようにする。	
2	○ 球技 ・バドミントン ・卓球	1 2	・ 基本的な技能を習得する。練習や試合を通してペアやグループで協力して取り組む。	
3				

(2) 保健分野・体育理論

題 材	時数	学 習 の ね ら い	備 考
○ 健康と環境	1 7	・ 身体には, 環境に対してある程度まで適応能力があること。飲料水や空気は, 健康と密接なかわりがあること。人間の生活によって生じた廃棄物は, 環境の保全に十分配慮し, 環境を汚染しないように衛生的に処理する必要があることを理解する。 ・ 健康を保持増進し疾病を予防するためには, それらにかかわる要因に対する適切な対策があることについて理解する。	
○ 健康な生活と病気の予防	3	・ 現代生活におけるスポーツは, 生きがいのある人生を送るために必要な文化的意義を持っていることを理解する。	
○ 文化としてのスポーツの意義			

4 授業への取り組み方, 準備物

- ・ 1時間ごとの課題やねらいをしっかりと確認して授業に臨むことが大切です。
- ・ 運動に適した運動着やシューズを準備し, 安全に運動できるようにしましょう。また, 季節や運動の種類に応じて適した服装で活動しましょう。
- ・ 授業中に体調が悪くなったり, ケガをしたりした場合は無理をせずに先生に報告しましょう。
- ・ 授業を見学することが前もって分かっている場合(ケガや体調不良)は, 保護者の方にやりとり帳やメモなどに見学の理由を記入してもらい, 授業に持参するようにしましょう。

- 準備物 [保健] 教科書, ワーク
[体育] ジャージ(資料集, ファイル※教室保管, 筆記用具)
- 服装 [体育] 4月~6月(衣替えまで) 半袖, 短パン, 長袖, 長ズボン
7月~10月 半袖, 短パン
11月~3月 半袖, 短パン, 長袖, 長ズボン
※当日の気候や競技の特性によって, 変更もあります。

5 家庭での学習方法

- (1) 授業で学習した競技のポイントやルールを, 資料で復習すると, 技能面だけでなく, 幅広い視野でスポーツを楽しむきっかけになります。
- (2) テレビや新聞等のニュースで取り上げられているスポーツに興味を持ってほしいです。オリンピック選手やプロスポーツ選手から学ぶことも多いはずです。
- (3) 保健の授業で学習する内容は, 実生活で生かせるものがほとんどです。教科書やワークで復習するとともに, 生活の様々な場面で意識して生活してほしいと思います。