

令和4年 中学部(保健体育)年間指導計画

教科・領域名		保健体育	学年	1年	
作成責任者			教育課程・類型	Ⅱ課程A類型-a・bグループ	
教科観の 点別標	知識及び技能	・各種の運動の特性に応じた技能等及び自分の生活における健康・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。			
	思考力 判断力 表現力等	・各種の運動や健康・安全についての自分の課題を見つけ、その解決に向けて自ら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ことや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。			
学期	月	時数	単元名	単元の目標	学習内容
一学期	4月 ～ 7月	33	体づくり運動 武道 ダンス 水泳	(知及技)体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、その行い方を理解し、友達と関わったり、動きを持続する能力などを高めたりすることができる。 (知及技)武道の楽しさや喜びに触れ、その行い方や伝統的な考え方を理解し、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。 (知及技)ダンスの楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解し、基本的な技能を身に付け、表現したり踊ったりすることができる。 (学・人)水泳の楽しさや喜びを味わいその行い方を理解し、基本的な技能を身に付けることができる。	・集合、整列、集団行動 ・体ほぐしの運動、体の動きを高める運動 ・新体力テスト ・空手、棒術 ・エイサー(パーランクー、大太鼓) ・リズムダンス ・水慣れ、水中ウォーミングアップ ・補助具を活用した泳法 ・呼吸法(息継ぎ)
二学期	9月 ～ 12月	42	武道 ダンス 器械運動 陸上競技	(思判表力)武道についての自分やグループの課題を見つけ、その解決のために友達と考えたり工夫したことを他者に伝えることができる。 (知及技)ダンスの楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解し、基本的な技能を身に付け、表現したり踊ったりすることができる。 (知及技)器械運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解し、基本的な技能を身につけることができる。 (知及技)陸上運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解し、基本的な技能を身につけることができる。 (思判表力)自分やグループの課題を見つけ、解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えることができる。	・空手、棒術 ・エイサー(パーランク、大太鼓) ・サーキットトレーニング(マット、平均台、跳び箱等) ・スタートダッシュ、腕振り(フォーム) ・短距離走、長距離走 ・リレー・バトンパスの練習 ・記録会 ・時間走、ペース走 ・呼吸法、腕振り ・インターバルトレーニング ・ストレッチ体操
三学期	1月 ～ 3月	30	陸上競技 球技	(学・人)陸上競技に積極的に取り組み、きまりを守り、友達と助け合ったり、場や用具の安全に留意したりし、自己の力を発揮して運動をすることができる。 (知及技)球技の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解し、基本的な技能を身に付け、簡易化されたゲームを行うことができる。 (思判表力)球技についての自分やチームの課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えることができる。	・時間走、ペース走 ・呼吸法、腕振り ・インターバルトレーニング ・ゴール型(サッカー) ・ネット型(風船バレー・卓球) ・ベースボール型(キックベースボール)
保健			「心身の機能の発達と心の健康」 「健康な生活と疾病の予防」	(知及技)(思判表力)(学・人)心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。 (知及技)健康を保持増進し疾病を予防するための要因について理解する。またその課題を発見し、その解決に向けて思考判断し表現する。	・身体機能の発達 ・生殖に関わる機能の成熟 ・精神機能の発達と自己形成 ・欲求やストレスへの対処と心の健康 ・健康の成り立ちと疾病の発生要因 ・生活習慣と健康
年間を通して			・身の周りの清潔(手洗い、うがい、爪の手入れ、清潔な衣服、汗をかいた後の着替え)排泄後の後処理 ・身体の清潔、風邪の予防、咳エチケット(マスク)、衣服の調整(寒暖差)、暑さ対策(水分補給、休養)		
年間授業時数			(105)時間		

令和4年 中学部(保健体育)年間指導計画

教科・領域名		保健体育		学年		1年	
作成責任者				教育課程・類型		Ⅱ課程A類型-cグループ	
教科 観 の 点 目 別 標	知識及び技能	・各種の運動の楽しさに触れ、体の発育・発達や病気の予防などの仕方が分かり、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	・各種の運動や健康な生活についての課題を見つけ、その解決のために活動を考えたり工夫したことを他者に伝える力を養う。					
	学びに向かう力 人間性等	・各種の運動に進んで取り組み、決まりや簡単なルールなどを守り、友達と協力して最後まで楽しく運動する態度を養う。また、健康・安全の大切さに気づき自分の健康の保持増進に進んで取り組む態度を養う。					
学期	月	時数	単元名	単元の目標	学習内容		
一 学 期	4 月 ～ 7 月	33	体づくり運動	(知及技) 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を通して、体を動かすことの楽しさや心地よさに触れるとともに、友達と関わったり動きを持続させる能力を高めたりすることができる。	・集団行動(号令、姿勢、気をつけ、前へならえ、回れ右等) ・音楽に合わせて身体部位をほぐす。(オリジナル体操、特体連ダンス) ・50m走、ボール投げ、握力、上体起こし、反復横跳び等		
			武道	(知及技) 武道の楽しさを感じ、基本動作ができる。	・空手、棒術		
			ダンス	(学・人) ダンスに進んで取り組み、友達の動きを認め協力したり、最後まで楽しく運動することができる。	・エイサー(パーランクー、大太鼓)		
			水泳	(思判表力) 初歩的な泳ぎについての課題を見つけ、解決のための活動を考えたり工夫したことを他者に伝えることができる。	・水慣れ、水中ウォーミングアップ ・補助具を活用した泳法 ・呼吸法(息継ぎ)		
二 学 期	9 月 ～ 12 月	42	武道、ダンス	(知及技) 基本的な技や動きができる。(学・人) 曲に合わせてリズムよく太鼓を叩いたり、踊ることができる。	・空手、棒術 ・エイサー(パーランクー、大太鼓)		
			器械運動	(知及技) 器械・器具を使った運動の楽しさや喜びに触れ、基本的な動きや技を身につけることができる。	・サーキットトレーニング(マット、平均台、跳び箱) ・バランスボール・リラクゼーション ・ストレッチ体操、特体連ダンス		
			陸上競技	(知及技) 陸上競技の楽しさや喜びに触れ、その行い方が分かり、基本的な動きや技能を身につけることができる。(学・人) 陸上運動に進んで取り組み、決まりを守り友達と協力したり、場や用具の安全に留意したり、最後まで楽しく運動することができる。	・スタートダッシュ、腕振り(フォーム) ・短距離走、長距離走 ・リレー・バトンパスの練習 ・記録会 ・時間走、ペース走 ・呼吸法、腕振り ・インターバルトレーニング ・ストレッチ体操		
三 学 期	1 月 ～ 3 月	30	陸上競技	・(思判表) 陸上運動についての自分の課題を見つけ、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝える。	・持久走 ・時間走、ペース走 ・呼吸法、腕振り		
			球技	・(知及技) 球技の楽しさや喜びに触れ、その行い方が分かり、基本的な動きや技能を身につけ、簡易化されたゲームを行うことができる。 ・(学・人) 球技に進んで取り組み、きまりや簡単なルールを守り、友達と協力したり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで楽しく運動をすること。	・ゴール型(サッカー) ・ネット型(風船バレー・卓球) ・ベースボール型(キックベースボール)		
保健			「心身の機能の発達と心の健康」 「健康な生活と疾病の予防」	(知及技)(思判表力)(学・人) 心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。(知及技) 健康を保持増進し疾病を予防するための要因について理解する。またその課題を発見し、その解決に向けて思考判断し表現する。	・身体機能の発達 ・生殖に関わる機能の成熟 ・精神機能の発達と自己形成 ・欲求やストレスへの対処と心の健康 ・健康の成り立ちと疾病の発生要因 ・生活習慣と健康		
年間を通して		・身の周りの清潔(手洗い、うがい、爪の手入れ、清潔な衣服、汗をかいた後の着替え)排泄後の後処理 ・身体の清潔、風邪の予防、咳エチケット(マスク)、衣服の調整(寒暖差)、暑さ対策(水分補給、休養)					
年間授業時数		(105)時間					