

平成31年度 調布市立第五中学校 保健体育 第1学年男子 年間指導計画・評価計画

月	章・単元内容のまとめ	観 点・評 価 規 準			
		運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康安全についての思考・判断	運動の技能・表現	運動や健康安全についての知識・理解
	すべての単元において	<ul style="list-style-type: none"> 授業態度（意欲） ・ 提出物 正当な理由のない見学・忘れ物 用具の準備、友達との協力 	<ul style="list-style-type: none"> 授業観察 体育ノートなど 	<ul style="list-style-type: none"> 記録計測 実技テスト 	<ul style="list-style-type: none"> 定期考査
4	・ 体づくり運動（集団行動） 6時間	<ul style="list-style-type: none"> 自分の体の状態や変化に気付き、体を動かす楽し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。 	<ul style="list-style-type: none"> グループで運動を構成したり、施設や用具等を工夫し、効果的に使用できるようにしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 体力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"> 体力を高める運動の意義と高め方を知っている。
5	・ 体づくり運動（集団行動・全体指導） 2時間	<ul style="list-style-type: none"> 自分の役割を意識して、自ら進んで行動しようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> 集団の中における自分の役割を考え、工夫して行動している。 	<ul style="list-style-type: none"> 集団に合わせて行動することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 集団行動の動き方を理解している。
	・ 陸上競技Ⅰ（体育大会にむけて） 8時間 （100m・リレー・四人五脚・800m）	<ul style="list-style-type: none"> 全力を出して競争したり、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。 	<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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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"> 種目の特性や技術、ルールを知っている。
6	・ 武道（剣道） 13時間	<ul style="list-style-type: none"> 伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合ができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 基本動作と対人的技能との関連を図りながら、自己の能力に適した得意技を身に付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身などの基本動作を身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己の能力に適した課題を持って次の運動を行い、相手の動きに対応した攻防が展開できるようにする。
7	・ 水泳（水なれ・け伸び・クロール・平泳ぎ・背泳ぎ） 8時間	<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や喜びを味わおうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> 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、速く泳いだりすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 水泳の特性や泳法技術、ルールなどを理解している。
9	・ 球技Ⅰ（バレー・バスケ・サッカー・ハンドボール、ソフトボール） ※各種目の実施時期については学年男女別で調整 12時間	<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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 種目の特性や技術、ルールを知っている。
10	・ 球技Ⅱ（バレー・バスケ・サッカー・ハンドボール、ソフトボール） ※各種目の実施時期については学年男女別で調整 24時間	<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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 種目の特性や技術、ルールを知っている。
11	・ ダンス（フォークダンス・現代的なリズムのダンス・創作ダンス） 9時間	<ul style="list-style-type: none"> 特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように積極的に取り組むことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> グループの課題や、自分の能力に適した課題の解決目指して、練習、発表の仕方を工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> 感じ方や工夫を素直に表現して、感じを込めて踊ったり、皆で関わりを持って踊ったりできる。 	<ul style="list-style-type: none"> 種目の特性や、歴史を理解し、発表の仕方や鑑賞の方法を理解し、知識を身につけている。
1	・ 陸上競技Ⅱ（長距離走） 8時間	<ul style="list-style-type: none"> 全力を出して競争したり、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。 	<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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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"> 種目の特性や技術、ルールを知っている。
2	・ 球技Ⅱ（バレー・バスケ・サッカー・ハンドボール、ソフトボール） ※各種目の実施時期については学年男女別で調整 18時間	<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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 種目の特性や技術、ルールを知っている。
3	・ 保健分野 15時間 ・ 体づくり運動 7時間 ・ 体育理論（体力の意義と体力の高め方） 3時間	<ul style="list-style-type: none"> 自他の心身の健康や安全に関心を持ち、自ら健康で安全な生活を実践するため、進んで学習に取り組もうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> 自他の心身の健康や安全に関する課題の解決を目指して、科学的に考え、選択すべき行動を適切に判断している。 		<ul style="list-style-type: none"> 健康・安全の意義を理解するとともに、心身の機能の発達や心の健康、健康と環境、傷害の防止、健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。

平成31年度 調布市立第五中学校 保健体育 第2学年男子 年間指導計画・評価計画

月	章・単元内容のまとめ	観 点・評 価 規 準			
		運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康安全についての思考・判断	運動の技能・表現	運動や健康安全についての知識・理解
	すべての単元において	・授業態度（意欲） ・提出物 ・正当な理由のない見学・忘れ物 ・用具の準備、友達との協力	・授業観察 ・体育ノートなど	・記録計測 ・実技テスト	・定期考査
4	・体づくり運動（集団行動） 6時間	・自分の体の状態や変化に気付き、体を動かす楽し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。	・グループで運動を構成したり、施設や用具等を工夫し、効果的に使用できるようにしている。	・体力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。	・体力を高める運動の意義と高め方を知っている。
5	・体づくり運動（集団行動・全体指導） 2時間	・自分の役割を意識して、自ら進んで行動しようとする。	・集団の中における自分の役割を考え、工夫して行動している。	・集団に合わせて行動することができる。	・集団行動の動き方を理解している。
	・陸上競技Ⅰ（体育大会にむけて） 8時間 （50m・100m・リレー・体育祭練習）	・全力を出して競争したり、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。	・自分の能力に適した目標記録や課題を設定している。	・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。	・種目の特性や技術、ルールを知っている。
6	・器械運動 13時間 （跳び箱運動・マット運動・鉄棒運動）	・器械運動の楽しさや喜びを味わおうとする。	・自分の能力に適した技を選び、課題を持っている。	・ある程度できる技や新しく身につけた技を組み合わせてできる。	・個々の技の技術構造、技の系統性や発展性を知っている。
7	・水泳（水なれ・け伸び・クロール・平泳ぎ・背泳ぎ） 8時間	・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や喜びを味わおうとする。	・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。	・続けて長く泳いだり、速く泳いだりすることができる。	・水泳の特性や泳法技術、ルールなどを理解している。
9	・球技Ⅰ（バレー・バスケ・サッカー・ハンドボール、ソフトボール） ※各種目の実施時期については学年男女別で調整 12時間	・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。	・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。	・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。	・種目の特性や技術、ルールを知っている。
10	・武道（柔道・剣道） 12時間	・伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合ができるようにする。	・基本動作と対人的技能との関連を図りながら、自己の能力に適した得意技を身に付ける。	・姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身などの基本動作を身につける。	・自己の能力に適した課題を持って次の運動を行い、相手の動きに対応した攻防が展開できるようにする。
11	・球技Ⅱ（バレー・バスケ・サッカー・ハンドボール、ソフトボール） ※各種目の実施時期については学年男女別で調整 12時間	・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。	・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。	・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。	・種目の特性や技術、ルールを知っている。
12	・ダンス（フォークダンス・現代的なリズムのダンス・創作ダンス） 9時間	・特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように積極的に取り組むことができる。	・グループの課題や、自分の能力に適した課題の解決目指して、練習、発表の仕方を工夫している。	・感じ方や工夫を素直に表現して、感じを込めて踊ったり、皆で関わりを持って踊ったりできる。	・種目の特性や、歴史を理解し、発表の仕方や鑑賞の方法を理解し、知識を身につけている。
1	・球技Ⅲ（バレー・バスケ・サッカー・ハンドボール、ソフトボール） ※各種目の実施時期については学年男女別で調整 19時間	・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。	・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。	・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。	・種目の特性や技術、ルールを知っている。
2	・球技Ⅳ（バレー・バスケ・サッカー・ハンドボール、ソフトボール） ※各種目の実施時期については学年男女別で調整 7時間	・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。	・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。	・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。	・種目の特性や技術、ルールを知っている。
通年	保健分野 17時間 体づくり運動 7時間 体育理論（体力の意義と体力の高め方） 3時間	・自他の心身の健康や安全に関心を持ち、自ら健康で安全な生活を実践するため、進んで学習に取り組もうとする。	・自他の心身の健康や安全に関する課題の解決を目指して、科学的に考え、選択すべき行動を適切に判断している。		・健康・安全の意義を理解するとともに、心身の機能の発達や心の健康、健康と環境、傷害の防止、健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。

平成31年度 調布市立第五中学校 保健体育 第3学年男子 年間指導計画・評価計画

	章・単元内容のまとめ	観 点・評 価 規 準			
		運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康安全についての思考・判断	運動の技能・表現	運動や健康安全についての知識・理解
	すべての単元において	・授業態度（意欲） 提出物 ・正当な理由のない見学・忘れ物 ・用具の準備、友達との協力	・授業観察 ・体育ノートなど	・記録計測 ・実技テスト	・定期考査
4	・体づくり運動（集団行動） 6時間	・自分の体の状態や変化に気付き、体を動かす楽し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。	・グループで運動を構成したり、施設や用具等を工夫し、効果的に使用できるようにしている。	・体力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。	・体力を高める運動の意義と高め方を知っている。
5	・体づくり運動（集団行動・全体指導） 2時間	・自分の役割を意識して、自ら進んで行動しようとする。	・集団の中における自分の役割を考え、工夫して行動している。	・集団に合わせて行動することができる。	・集団行動の動き方を理解している。
	・陸上競技Ⅰ（体育大会にむけて）（50m・100m・リレー・体育祭練習） 8時間	・全力を出して競争したり、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。	・自分の能力に適した目標記録や課題を設定している。	・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。	・種目の特性や技術、ルールを知っている。
6	・球技Ⅰ（バレー・バスケ・サッカー・ハンドボール、ソフトボール） ※各種目の実施時期については学年男女別で調整	・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。	・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。	・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。	・種目の特性や技術、ルールを知っている。
7					
9	・水泳（水なれ・け伸び・クロール・平泳ぎ、背泳ぎ） 16時間	・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や喜びを味わおうとする。	・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。	・続けて長く泳いだり、速く泳いだりすることができる。	・水泳の特性や泳法技術、ルールなどを理解している。
10	・器械運動（跳び箱運動・マット運動・鉄棒運動） 10時間	・伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合ができるようにする。	・基本動作と対人的技能との関連を図りながら、自己の能力に適した得意技を身に付ける。	・姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身などの基本動作を身につける。	・自己の能力に適した課題を持って次の運動を行い、相手の動きに対応した攻防が展開できるようにする。
11					
12	・球技Ⅱ（バレー・バスケ・サッカー・ハンドボール、ソフトボール） ※各種目の実施時期については学年男女別で調整	・全力を出して競争したり、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。	・自分の能力に適した目標記録や課題を設定している。	・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。	・種目の特性や技術、ルールを知っている。
1	・球技Ⅱ（バレー・バスケ・サッカー・ハンドボール、ソフトボール・卓球） ※各種目の実施時期については学年男女別で調整	・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。	・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。	・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。	・種目の特性や技術、ルールを知っている。
2					
3	・球技Ⅲ（バレー・バスケ・サッカー・ハンドボール、ソフトボール） ※各種目の実施時期については学年男女別で調整	・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。	・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。	・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。	・種目の特性や技術、ルールを知っている。
3					
通年	保健分野 16時間 体づくり運動 3時間 体育理論（体力の意義と体力の高め方） 3時間	・自他の心身の健康や安全に関心を持ち、自ら健康で安全な生活を実践するため、進んで学習に取り組もうとする。	・自他の心身の健康や安全に関する課題の解決を目指して、科学的に考え、選択すべき行動を適切に判断している。		・健康・安全の意義を理解するとともに、心身の機能の発達や心の健康、健康と環境、傷害の防止、健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。

平成31年度 調布市立第五中学校 保健体育 第1学年女子 年間指導計画・評価計画

月	章・単元内容のまとめ	観 点 ・ 評 価 規 準			
		運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康安全についての思考・判断	運動の技能・表現	運動や健康安全についての知識・理解
	すべての単元において	<ul style="list-style-type: none"> ・授業態度（意欲） ・提出物 ・正当な理由のない見学・忘れ物 ・用具の準備、友達との協力 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業観察 ・体育ノートなど 	<ul style="list-style-type: none"> ・記録計測 ・実技テスト 	<ul style="list-style-type: none"> ・定期考査
4	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動（集団行動） 4時間 ・体づくり運動（集団行動・全体指導） 2時間 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体の状態や変化に気づき、体を動かす楽しさを味わおうとする。 ・自らが進んで体力を高めようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループで運動を構成したり、施設や用具等を工夫し、効果的に使用できるようにしている。 ・集団の中における自分の役割を考え、工夫して行動している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体力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。 ・集団に合わせて行動することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体力を高める運動の意義と高め方を知っている。 ・集団行動の動き方を理解している。
5	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技Ⅰ（体育大会にむけて） 10時間（50m・100m・リレー・体育祭練） 	<ul style="list-style-type: none"> ・全力を出して競争したり、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。 	<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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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"> ・種目の特性や技術、ルールを知っている。
6	<ul style="list-style-type: none"> ・器械運動（跳び箱運動・マット運動・鉄棒運動） 6時間 	<ul style="list-style-type: none"> ・器械運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の能力に適した技を選び、課題を持っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ある程度できる技や新しく身につけた技を組み合わせてできる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・個々の技の技術構造、技の系統性や発展性を知っている。
7	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳（水なれ・け伸び・クロール・平泳ぎ、背泳ぎ） 7時間 	<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や喜びを味わおうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、速く泳いだりすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳の特性や泳法技術、ルールなどを理解している。
9	<ul style="list-style-type: none"> ・球技Ⅰ（バレー・バスケ・サッカー・ハンドボール、ソフトボール） ※各種目の実施時期については学年男女別で調整 8時間 	<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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・種目の特性や技術、ルールを知っている。
10	<ul style="list-style-type: none"> ・球技Ⅱ（バレー・バスケ・サッカー・ハンドボール、ソフトボール） ※各種目の実施時期については学年男女別で調整 22時間 	<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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・種目の特性や技術、ルールを知っている。
11	<ul style="list-style-type: none"> ・武道（柔道・剣道） 12時間 	<ul style="list-style-type: none"> ・伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合ができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本動作と対人的技能との関連を図りながら、自己の能力に適した得意技を身に付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身などの基本動作を身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力に適した課題を持って次の運動を行い、相手の動きに対応した攻防が展開できるようにする。
1	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンス（フォークダンス・現代的なリズムのダンス・創作ダンス） 9時間 	<ul style="list-style-type: none"> ・特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように積極的に取り組むことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループの課題や、自分の能力に適した課題の解決目指して、練習、発表の仕方を工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・感じ方や工夫を素直に表現して、感じを込めて踊ったり、皆で関わりを持って踊ったりできる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・種目の特性や、歴史を理解し、発表の仕方や鑑賞の方法を理解し、知識を身につけている。
2	<ul style="list-style-type: none"> ・球技Ⅲ（バレー・バスケ・サッカー・ハンドボール、ソフトボール） ※各種目の実施時期については学年男女別で調整 26時間 	<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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・種目の特性や技術、ルールを知っている。
通年	<ul style="list-style-type: none"> 保健分野 15時間 体づくり運動 7時間 体育理論（体力の意義と体力の高め方） 3時間 	<ul style="list-style-type: none"> ・自他の心身の健康や安全に関心を持ち、自ら健康で安全な生活を実践するため、進んで学習に取り組もうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自他の心身の健康や安全に関する課題の解決を目指して、科学的に考え、選択すべき行動を適切に判断している。 		<ul style="list-style-type: none"> ・健康・安全の意義を理解するとともに、心身の機能の発達や心の健康、健康と環境、傷害の防止、健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身につけている。

平成31年度 調布市立第五中学校 保健体育 第2学年女子 年間指導計画・評価計画

月	章・単元内容のまとめ	観 点・評 価 規 準			
		運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康安全についての思考・判断	運動の技能・表現	運動や健康安全についての知識・理解
	すべての単元において	・授業態度（意欲） 提出物 ・正当な理由のない見学・忘れ物 ・用具の準備、友達との協力	・授業観察 ・学習カードなど	・記録計測 ・実技テスト	・定期考査
4	・体づくり運動（集団行動） 4時間	・自分の体の状態や変化に気づき、体を動かす楽し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。	・グループで運動を構成したり、施設や用具等を工夫し、効果的に使用できるようにしている。	・体力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。	・体力を高める運動の意義と高め方を知っている。
5	・体づくり運動（集団行動・全体指導） 2時間	・自分の役割を意識して、自ら進んで行動しようとする。	・集団の中における自分の役割を考え、工夫して行動している。	・集団に合わせて行動することができる。	・集団行動の動き方を理解している。
	・陸上競技Ⅰ（体育大会にむけて） 10時間 （50m・100m・リレー・体育大会練習）	・全力を出して競争したり、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。	・自分の能力に適した目標記録や課題を設定している。	・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。	・種目の特性や技術、ルールを知っている。
6	・陸上競技Ⅱ（跳躍種目またはハードル走） 13時間	・伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合ができるようにする。	・基本動作と対人的技能との関連を図りながら、自己の能力に適した得意技を身に付ける。	・姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身などの基本動作を身につける。	・自己の能力に適した課題を持って次の運動を行い、相手の動きに対応した攻防が展開できるようにする。
7	・水泳（水なれ・け伸び・クロール・平泳ぎ・背泳ぎ） 8時間	・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や喜びを味わおうとする。	・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。	・続けて長く泳いだり、速く泳いだりすることができる。	・水泳の特性や泳法技術、ルールなどを理解している。
9	・器械運動（跳び箱運動） 12時間	・器械運動の楽しさや喜びを味わおうとする。	・自分の能力に適した技を選び、課題を持っている。	・ある程度できる技や新しく身につけた技を組み合わせてできる。	・個々の技の技術構造、技の系統性や発展性を知っている。
10	・球技Ⅰ（バレー・バスケ・サッカー・ハンドボール、ソフトボール） ※各種目の実施時期については学年男女別で調整	・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。	・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。	・今もっている技能を發揮してゲームを行うことができる。	・種目の特性や技術、ルールを知っている。
11	・武道（剣道） 12時間	・伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合ができるようにする。	・基本動作と対人的技能との関連を図りながら、自己の能力に適した得意技を身に付ける。	・姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身などの基本動作を身につける。	・自己の能力に適した課題を持って次の運動を行い、相手の動きに対応した攻防が展開できるようにする。
1	・ダンス（フォークダンス・現代的なリズムのダンス・創作ダンス） 17時間	・特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように積極的に取り組むことができる。	・グループの課題や、自分の能力に適した課題の解決目指して、練習、発表の仕方を工夫している。	・感じ方や工夫を素直に表現して、感じを込めて踊ったり、皆で関わりを持って踊ったりできる。	・種目の特性や、歴史を理解し、発表の仕方や鑑賞の方法を理解し、知識を身につけている。
2	・球技Ⅱ（バレー・バスケ・サッカー・ハンドボール、ソフトボール） ※各種目の実施時期については学年男女別で調整 1.1時間	・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。	・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。	・今もっている技能を發揮してゲームを行うことができる。	・種目の特性や技術、ルールを知っている。
	・球技Ⅲ（バレー・バスケ・サッカー・ハンドボール、ソフトボール） ※各種目の実施時期については学年男女別で調整 7.時間	・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。	・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。	・今もっている技能を發揮してゲームを行うことができる。	・種目の特性や技術、ルールを知っている。
通年	保健分野 17時間 体づくり運動 7時間 体育理論（体力の意義と体力の高め方） 3時間	・自他の心身の健康や安全に関心を持ち、自ら健康で安全な生活を実践するため、進んで学習に取り組もうとする。	・自他の心身の健康や安全に関する課題の解決を目指して、科学的に考え、選択すべき行動を適切に判断している。		・健康・安全の意義を理解するとともに、心身の機能の発達や心の健康、健康と環境、傷害の防止、健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身につけている。

平成31年度 調布市立第五中学校 保健体育 第3学年女子 年間指導計画・評価計画

月	章・単元内容のまとめ	観 点・評 価 規 準			
		運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康安全についての思考・判断	運動の技能・表現	運動や健康安全についての知識・理解
	すべての単元において	<ul style="list-style-type: none"> ・授業態度（意欲） 提出物 ・正当な理由のない見学・忘れ物 ・用具の準備、友達との協力 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業観察 ・学習カードなど 	<ul style="list-style-type: none"> ・記録計測 ・実技テスト 	<ul style="list-style-type: none"> ・定期考査
4	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動（集団行動） 4時間 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体の状態や変化に気付き、体を動かす楽し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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループで運動を構成したり、施設や用具等を工夫し、効果的に使用できるようにしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体力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"> ・体力を高める運動の意義と高め方を知っている。
4	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動（集団行動・全体指導） 2時間 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の役割を意識して、自ら進んで行動しようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・集団の中における自分の役割を考え、工夫して行動している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・集団に合わせて行動することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・集団行動の動き方を理解している。
5	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技Ⅰ（体育大会にむけて） 10時間 （50m・100m・リレ・体育大会練習） 	<ul style="list-style-type: none"> ・全力を出して競争したり、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。 	<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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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"> ・種目の特性や技術、ルールを知っている。
6	<ul style="list-style-type: none"> ・球技Ⅰ（バレー・バスケ・サッカー・ハンドボール、ソフトボール・バドミントン） 	<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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・種目の特性や技術、ルールを知っている。
7	<ul style="list-style-type: none"> ※各種目の実施時期については学年男女別で調整 13時間 				
9	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳 20時間 （水なれ・け伸び・クロール・平泳ぎ、背泳ぎ・バタフライ） 	<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や喜びを味わおうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、速く泳いだりすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳の特性や泳法技術、ルールなどを理解している。
10	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技Ⅱ 走り幅跳び（12時間） 	<ul style="list-style-type: none"> ・全力を出して競争したり、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。 	<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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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"> ・種目の特性や技術、ルールを知っている。
11					
12	<ul style="list-style-type: none"> ・球技Ⅱ（バレー・バスケ・サッカー・ハンドボール、ソフトボール・バドミントン） 	<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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・種目の特性や技術、ルールを知っている。
1	<ul style="list-style-type: none"> ※各種目の実施時期については学年男女別で調整 21時間 				
2	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンス（フォークダンス・現代的なリズムのダンス・創作ダンス） 19時間 	<ul style="list-style-type: none"> ・特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように積極的に取り組むことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループの課題や、自分の能力に適した課題の解決を目指して、練習、発表の仕方を工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・感じ方や工夫を素直に表現して、感じを込めて踊ったり、皆で関わりを持って踊ったりできる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・種目の特性や、歴史を理解し、発表の仕方や鑑賞の方法を理解し、知識を身に付けている。
3	<ul style="list-style-type: none"> ・球技Ⅲ（バレー・バスケ・サッカー・ハンドボール、ソフトボール） 	<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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・種目の特性や技術、ルールを知っている。
3	<ul style="list-style-type: none"> ※各種目の実施時期については学年男女別で調整 7時間 				
通年	<ul style="list-style-type: none"> 保健分野 16時間 体づくり運動 7時間 体育理論（体力の意義と体力の高め方） 3時間 	<ul style="list-style-type: none"> ・自他の心身の健康や安全に関心を持ち、自ら健康で安全な生活を実践するため、進んで学習に取り組もうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自他の心身の健康や安全に関する課題の解決を目指して、科学的に考え、選択すべき行動を適切に判断している。 		<ul style="list-style-type: none"> ・健康・安全の意義を理解するとともに、心身の機能の発達や心の健康、健康と環境、傷害の防止、健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。