

令和8年度 第1学年 保健体育科 年間指導計画 予定年間授業時数：105時間

使用教科書：新・中学保健体育

使用副教材：ステップアップ中学体育、新・保健体育学習ノート

教科の学習目標：心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ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、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

〈学習内容〉

学期	学習単元	学習内容
1	集団行動・体づくり運動 体育理論 体育祭練習の取り組み 陸上競技 器械運動【ICTの活用】 水泳	行動の様式を学び、集団として規律ある行動ができるようにする。 体育的な動きや活動を通して理論的に学ぶ。 体育祭の競技や取り組みを通して、協力や責任感を養う。 短距離走・リレー・走幅跳に取り組む。 マット運動や跳び箱の個人技の習得。 クロール・平泳ぎの習得。
2	ソフトボール バスケットボール 縄跳び ダンス 保健I（心身の機能の発達と心の健康）【ICT活用】	投球動作や捕球、バット操作などの基本的な技能を身につける。 パスやシュート、ドリブルなどの基本的技術を身につけ、特性を知る。 身体の合理的な動かし方やリズム感を養う。 現代的なリズムのダンス、創作ダンスに取り組む。 体と心の成り立ちや機能について理解する。
3	ハンドボール バドミントン 長距離走 保健I（心身の機能の発達と心の健康）【ICT活用】	パスやジャンプシュートなどの特性をいかしてゲームを楽しむ。 基本的技能を習得し、ルールを理解してゲームを楽しむ。 長距離走に挑戦し、体力向上を行う。 心の働きについて理解し、自己形成を促す。 思春期特有の心の在り方を自覚し、よりよく生きる指導を行う。

評価の観点・方法

以下の観点に基づき、生徒一人一人の活動を評価する。

観点（全体に対する割合）	観点の趣旨	評価資料
観点1（33%） 学びに向かう力、人間性	1、通常授業の参加状況 2、授業時の運動への取り組み	欠席・見学・忘れ物の有無 授業時の様子 学習カード
観点2（33%） 思考力・判断力・表現力等	運動や技能に対して、よく考えて行動することができるか。 運動時の判断が正しくできるか。 見通しを持った行動ができるか。 自分の課題設定が適切にできたか。 目標に向け望ましい取り組みができたか	授業時の様子 技能チェック 学習カード 定期テスト
観点3（34%） 知識及び技能	各運動の技術を習得する。 記録や技能のチェックや定期テストを通して、理論的にも内容を理解できているか。また、運動のルールなどをきちんと理解できたか。 技術を理解して、レポートの作成ができたか。 保健の内容について理解を深めることができたか。	実技テスト 記録 授業時の様子の記録 定期テスト レポート 学習カード