

保健体育科 年間指導計画 【 1 学年 】

体育実技

| 学期 | 月 | 時間 | 単元 | 学習のねらい(目標) | 学習内容 | 評価 | | | 言語活動 | キャリア教育 関 連 | ICT活用 |
|-------------|---|------------------------|--|---|--|--|-----------------------|-------------|----------------|---------------|-------|
| | | | | | | 学 び に 向 か う 力 ・ 人 間 性 等 | 思 ・ 判 ・ 表 | 知 ・ 技 | | | |
| 1 学 期 | 4 | 1 2 3 4 5 | 体 つ く り 運 動 ⑩ | オリエンテーション | ○授業計画会 ・単元の特性、ねらいの説明 ・学習の進め方、評価方法の説明 ・体力テストの実施 | ○ | | ○ | 理解・伝達 | 人間関係 形成能力 | ○ |
| | | 6 7 8 9 10 | | ねらい1 体づくり運動(体ほぐし の運動・体力を高める運 動)の目的と効果、基本 的な行い方を知る。 | ○体づくり運動 めあて:各運動の目的と効果や行 い方を知る ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動 | ○ | ○ | | 討論・協同 感受・表現 | 人間関係 形成能力 | |
| | 5 | 11 | 水 泳 ⑩ | オリエンテーション | ○授業計画会 ・単元の特性、ねらいの説明 ・学習の進め方、評価方法の説明 ・グループ編成、役割分担 | ○ | | ○ | 理解・伝達 | 人間関係 形成能力 | |
| | | 12 13 14 15 | | ねらい1 種目を選んでグループ を作り、自己の力を確か めて目標記録を決める。 | ○短距離・リレー ○走り幅跳び・高跳び ○長距離走 めあて:自分の力を確かめる ・記録をとる ・目標記録を決める | ○ | | | 討論・協同 感受・表現 | 人間関係 形成能力 | ○ |
| | | 16 17 18 19 | | ねらい2 練習を工夫して基本的 な動きや効率のよい動 きを身につけ、目標記録 に挑戦したり、簡単な記 録会を開いたりして楽し む。 | めあて:相手と競い合って、目標 記録に挑戦する | | ○ | ○ | 解釈・説明 感受・表現 | 意志決定 能 力 | ○ |
| | | 20 | | 学習活動の振り返り | ○目標に準じた総括的評価 ・自己評価 ・課題や感想 | ○ | ○ | | 討論・協同 感受・表現 | 人間関係 形成能力 | |
| | 5 | 21 | 球 技 I (ネ ッ ト 型) ⑩ | オリエンテーション | ○授業計画会 ・単元の特性、ねらいの説明 ・学習の進め方、評価方法の説明 ・グループ編成、役割分担 | ○ | | ○ | 理解・伝達 | 人間関係 形成能力 | ○ |
| | | 22 23 24 | | ねらい1 ・チームやルールに慣れ ながら、今の力でゲーム を楽しむ | めあて:技能の習得 ・個人技能の習得 ・2~3人の集团的技能の習得 ・総当たり戦 | ○ | | ○ | 討論・協同 感受・表現 | 人間関係 形成能力 | |
| | | 25 26 27 | | ねらい2 ・練習を工夫し、基本的 な技能を高めながら、仲 間と連携した動きで、対 抗戦のゲームを楽しむ | めあて:自チームの特徴を活かした 作戦でゲームを楽しむ ・技術、戦術、チームの課題など の話し合い活動 ・チーム練習 ・対抗戦 | | ○ | ○ | 理解・伝達 | 人間関係 形成能力 | ○ |
| | | 28 29 | | ねらい3 ・個人技能の発揮 ・個人やチームの力の 高まりを確かめながら リーグ戦を楽しむ | めあて:今まで練習してきた技 能、作戦が発揮できているか ・リーグ戦 ・ミーティング活動の充実 ・戦術面の深化 | | ○ | ○ | 討論・協同 感受・表現 | 人間関係 形成能力 | |
| | | 30 | | 学習の振り返り | ○目標に準じた総括的評価 ・自己評価 ・課題や感想 | ○ | | | 評価・論述 | 人間関係 形成能力 | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|-----------------------|--|--|---|---|----------------|----------------|--------------|---|
| 8 5 9 | 31 | ⑧ 武 道 | オリエンテーション | ○授業計画会 ・単元の特性、ねらいの説明 ・学習の進め方、評価方法の説明 ・グループ編成、役割分担 | ○ | ◎ | 理解・伝達 | 人間関係 形成能力 | | |
| | 32 33 34 | | ねらい1 礼法や安全に対する心 得を理解し、基本動作 や基本となる技を正しく 身につけ楽しむ。 | ○空手道 めあて：基本動作の習得 ・立礼、座礼、立ち方、座り方、突 き、受けなど ・普及形Ⅰ・Ⅱ | ◎ | ○ | 討論・協同 感受・表現 | 人間関係 形成能力 | ○ | |
| | 35 36 37 | | ねらい2 練習を工夫して、力強い 演舞を行うための工夫し て楽しむ。 | めあて：普及形Ⅰ・Ⅱの習得 ・タブレット教材の活用 ・グループ活動 | | ○ | ◎ | 解釈・説明 感受・表現 | 意志決定 能力 | ○ |
| | 38 | | 学習活動の振り返り | ○目標に準じた総括的評価 ・自己評価 ・課題や感想 | ○ | ◎ | 評価・論述 | 人間関係 形成能力 | | |
| 9 5 1 0 | 39 | ⑧ ダ ンス | オリエンテーション | ○授業計画会 ・単元の特性、ねらいの説明 ・学習の進め方、評価方法の説明 ・グループ編成、役割分担 | ○ | ○ | 理解・伝達 | 人間関係 形成能力 | ○ | |
| | 40 41 42 | | ねらい1 ・リズムの特徴を捉え て、仲間と楽しく踊ること ができる | ○現代的なリズムのダンス ・リズムの特徴を捉え、変化のあ る動きを組み合わせ、リズムに 乗って全身で踊る | ○ | ○ | 討論・協同 感受・表現 | 人間関係 形成能力 | ○ | |
| | 43 44 45 | | ねらい2 ・リズムに乗って全身で 踊ることや変化のある動 きを組み合わせるため の工夫をする | ・グループ活動 ・デジタル教材の活用 | | ○ | ○ | 解釈・説明 感受・表現 | 意志決定 能力 | ○ |
| | 46 | | 学習活動の振り返り | ○目標に準じた総括的評価 ・自己評価 ・課題や感想 | ○ | | 評価・論述 | 人間関係 形成能力 | | |
| 1 0 5 1 1 | 47 | ⑫ 器 械 運 動 | オリエンテーション | ○授業計画会 ・単元の特性、ねらいの説明 ・学習の進め方、評価方法の説明 ・グループ編成、役割分担 | ○ | ○ | 理解・伝達 | 人間関係 形成能力 | ○ | |
| | 48 49 50 | | ねらい1 ・技に挑戦し、よりよくで きるようにする技と新しく できるようにする技を決 める | ○マット運動 めあて：技能の習得 ・いろいろな技に挑戦し自分の力 を確かめる ・より美しくダイナミックにできるた めに工夫する | ○ | ○ | 討論・協同 感受・表現 | 人間関係 形成能力 | ○ | |
| | 51 52 53 54 55 56 57 | | ねらい2 練習を工夫して「できる 技」をより上手にしたり、 技を組み合わせたり「新 しくできるようにする技」 に挑戦して楽しむ | めあて：技能の習得 「できる技」 ・技を組み合わせ、より美しくダ イナミックに演技できるようにする 「新しい技」 ・安全面に留意しながら、仲間と 挑戦したり、段階的な練習の工夫 を取り入れたりする 「発表会」 ・仲間の成果を確かめあう | | ○ | ○ | 解釈・説明 感受・表現 | 人間関係 形成能力 | ○ |

2
学
期

| | | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|--|---|---|---------------------------------|--|---|----------------|----------------|--------------|--------------|
| | 58 | | 学習活動の振り返り | ○目標に準じた総括的評価 ・自己評価 ・課題や感想 | ○ | | | 評価・論述 | 人間関係 形成能力 | | |
| 1 2 5 1 | 59 | 球 技 I (ゴ ル 型) ⑩ | オリエンテーション | ○授業計画会 ・単元の特性、ねらいの説明 ・学習の進め方、評価方法の説明 ・グループ編成、役割分担 | ○ | | ○ | 理解・伝達 | 人間関係 形成能力 | ○ | |
| | 60 61 62 | | ねらい1 ・チームやルールに慣れ ながら、今の力でゲーム を楽しむ | めあて: 技能の習得 ・個人技能の習得 ・2~3人の集団的技能の習得 ・総当たり戦 | ○ | | ○ | 討論・協同 感受・表現 | 人間関係 形成能力 | | |
| | 63 64 65 | | ねらい2 ・練習を工夫し、基本的 な技能を高めながら、仲 間と連携した動きで、対 抗戦のゲームを楽しむ | めあて: 自チームの特徴を活か した作戦でゲームを楽しむ ・技術、戦術、チームの課題など の話し合い活動 ・チーム練習 ・対抗戦 | | | ○ | ○ | 理解・伝達 | 人間関係 形成能力 | ○ |
| | 66 67 | | ねらい3 ・個人技能の発揮 ・個人やチームの力の 高まりを確かめながら リーグ戦を楽しむ | めあて: 今まで練習してきた技 能、作戦が発揮できているか ・個人技能のテスト ・ミーティング活動の充実 ・戦術面の深化 | | | ○ | ○ | 討論・協同 感受・表現 | 人間関係 形成能力 | |
| | 68 | | | 学習の振り返り | ○目標に準じた総括的評価 ・自己評価 ・課題や感想 | ○ | | | 評価・論述 | 人間関係 形成能力 | |
| | | | 69 | | オリエンテーション | ○授業計画会 ・単元の特性、ねらいの説明 ・学習の進め方、評価方法の説明 ・グループ編成、役割分担 | ○ | | ○ | 理解・伝達 | 人間関係 形成能力 |
| 1 5 2 | 70 71 72 | 球 技 I (ネ ッ ト 型) ⑩ | ねらい1 ・チームやルールに慣れ ながら、今の力でゲーム を楽しむ | めあて: 技能の習得 ・個人技能の習得 ・2~3人の集団的技能の習得 ・総当たり戦 | ○ | | ○ | 討論・協同 感受・表現 | 人間関係 形成能力 | | |
| | 73 74 75 | | ねらい2 ・練習を工夫し、基本的 な技能を高めながら、仲 間と連携した動きで、対 抗戦のゲームを楽しむ | めあて: 自チームの特徴を活か した作戦でゲームを楽しむ ・技術、戦術、チームの課題など の話し合い活動 ・チーム練習 ・対抗戦 | | | ○ | ○ | 理解・伝達 | 人間関係 形成能力 | ○ |
| | 76 77 | | ねらい3 ・個人技能の発揮 ・個人やチームの力の 高まりを確かめながら リーグ戦を楽しむ | めあて: 今まで練習してきた技 能、作戦が発揮できているか ・個人技能のテスト ・ミーティング活動の充実 ・戦術面の深化 | | | ○ | ○ | 討論・協同 感受・表現 | 人間関係 形成能力 | |
| | 78 | | | 学習の振り返り | ○目標に準じた総括的評価 ・自己評価 ・課題や感想 | ○ | | | 評価・論述 | 人間関係 形成能力 | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|----------------|------------------|---|---|---|---|----------------|----------------|--------------|---|
| 2 5 3 | 79 | 球 技 Ⅲ ⑩ | オリエンテーション | ○授業計画会 ・単元の特性、ねらいの説明 ・学習の進め方、評価方法の説明 ・グループ編成、役割分担 | ○ | ○ | 理解・伝達 | 人間関係 形成能力 | ○ | |
| | 80 81 82 | | ねらい1 チームやルールに慣れ ながら、今の力で初歩 的なゲームを総当たり 戦で楽しむ。 | めあて:技能の習得 ・個人的技能の習得 ・2~3人の集団的技能の習得 ・総当たり戦 | ○ | ○ | 討論・協同 感受・表現 | 人間関係 形成能力 | | |
| | 83 84 85 | | ねらい2 ・練習を工夫し、基本的 な技能を高めながら、仲 間と連携した動きで、対 抗戦のゲームを楽しむ | めあて:自チームの特徴を活かし た作戦でゲームを楽しむ ・特徴や課題に即した練習 ・話し合い (技術や戦術、チームの課題) ・対抗戦 | | ○ | ○ | 解釈・説明 感受・表現 | 意志決定 能力 | ○ |
| | 86 87 | | ねらい3 個人やチームの力の高 まりを確かめながら総当 たりのリーグ戦を楽し む。 | めあて:今まで練習してきた技 能、作戦が発揮できているか。 ・ミーティング活動の充実。 ・戦術面の深化。 | | ○ | ○ | 討論・協同 感受・表現 | 人間関係 形成能力 | |
| | 88 | | 学習活動の振り返り | ○目標に準じた総括的評価 ・自己評価 ・課題や感想 | ○ | | | 評価・論述 | 人間関係 形成能力 | |