2025年度　陽和中学校　　学年別学習計画一覧　（保健体育科）＊ 表内の【知技】は、【知識・技能】、【思判表】は【思考・判断・表現】、【主】は【主体的に学習に取り組む態度】の略

1年生　【105時間】

目　標	(1)運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力、健康、安全の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身につけるようにする。 (2)運動、健康、安全についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。 (3)運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動する態度を養う。

学　期	単元名・教材名等	達成したい主な姿 【評価の観点】
1	体つくり運動 陸上競技（ハードル走） 球技（バレーボール） 水泳（自由形、背泳ぎ）	【知技】・体の動きを高めるには安全で合理的に高める行い 方があることを理解している。 ・各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントを理解している。 ・抜き脚の膝を折りたたんで前に運ぶなどの動作でハードルを超すことができる。 ・味方が操作しやすい位置にボールをつなぐことができる。 ・それぞれの泳法に応じた合理的な動きで泳ぐことができる。 【思判表】・仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、仲間との関わり方を見つけている。 ・体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間に伝えている。 ・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 【主】・学習に積極的に取り組んでいる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めている。 ・健康・安全に留意している。
2	陸上競技(リレー) 球技（ソフトボール） 武道（柔道） 器械運動（マット運動） 陸上競技（長距離走）	【知技】・各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントを理解している。 ・次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせることができる。 ・打球の状況によって塁を進んだり戻ったりすることができる。 ・ボールの正面に回り込んで，緩い打球を捕ることができる。 ・前回り受け身では、前方へ体を回転させ、背中側面が畳に着く瞬間に、片方の腕と両脚で畳を強くたたくことができる。 ・自己に合ったフォームやペースで走ることができる。 ・姿勢，体の向きなどの条件を変えて静止することができる。 ・学習した基本的な技を発展させて，バランスをとり静止することができる。 【思判表】・仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、仲間との関わり方を見つけている。 ・体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間に伝えている。 ・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 【主】・学習に積極的に取り組んでいる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めている。 ・健康・安全に留意している。
3	球技（バスケットボール） 球技（サッカー） 球技（バドミントン） 体育理論	【知技】・各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントを理解している。 ・ゴール方向に守備者がいない位置でシュートすることができる。 ・マークされていない味方にパスを出すことができる。 ・相手の打球に備えた準備姿勢をとることができる。 ・相手側のコートの空いた場所にシャトルを返すことができる。 【思判表】・仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、仲間との関わり方を見つけている。 ・体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間に伝えている。 ・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 【主】・学習に積極的に取り組んでいる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めている。 ・健康・安全に留意している。 【知】・運動やスポーツの種類や関わり方が多様であることについて理解している。 【思判表】・自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。 【主】・学習に積極的に取り組んでいる。
通年	保健	【知】・健康な生活と疾病の予防について理解している。 ・心身機能の発達と心の健康について理解できる。 【思判表】・課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現している。 【主】・学習に積極的に取り組んでいる。

2年生　【105時間】

目　標	(1)運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力、健康、安全の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身につけるようにする。 (2)運動、健康、安全についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。 (3)運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動する態度を養う。

学　期	単元名・教材名等	達成したい主な姿 【評価の観点】
1	体つくり運動 陸上競技（ハードル走） 球技（バレーボール） 水泳（背泳ぎ）	【知技】・体の動きを高めるには安全で合理的に高める行い 方があることを理解している。 ・各種目において用いられる技能の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることを理解している。 ・相手側のコートの空いた場所にボールを返すことができる。 ・インターバルを3又は5歩でリズミカルに走ること。 ・それぞれの泳法に応じた合理的な動きで泳ぐことができる。 【思判表】・仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、仲間との関わり方を見つけている。 ・体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間に伝えている。 ・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参 考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 【主】・学習に積極的に取り組んでいる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めている。 ・健康・安全に留意している。
2	陸上競技(リレー) 球技（ソフトボール） 器械運動（跳び箱運動） 球技（サッカー）	【知技】・各種目において用いられる技能の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることを理解している。 ・次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせることができる。 ・ボールの正面に回り込んで、緩い打球を捕ることができる。 ・投球の方向と平行に立ち，肩越しにバットを構えることができる。 ・踏み切りからの上体を前方に振り込みながら着手する動き方、突き放しによって直立体制に戻して着地するための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すことができる。 ・着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すことができる。 ・パスやドリブルなどでボールをキープできる。 【思判表】・仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、仲間との関わり方を見つけている。 ・体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間に伝えている。 ・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参 考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 【主】・学習に積極的に取り組んでいる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めている。 ・健康・安全に留意している。
3	球技（バスケットボール） 球技（アルティメット） 球技（バドミントン） ダンス 体育理論	【知技】・各種目において用いられる技能の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることを理解している。 ・マークされていない味方にパスを出すことができる。 ・パスを受けるために，ゴール前の空いている場所に動くことができる。狙った場所にディスクを投げることができる。 ・相手側のコートの空いた場所にシャトルを返すことができる。 ・自然な弾みやスイングなどの動きで気持ちよく音楽のビートに乗れるように，簡単な繰り返しのリズムで踊ること。 【思判表】・仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、仲間との関わり方を見つけている。 ・体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間に伝えている。 ・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参 考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 【主】・学習に積極的に取り組んでいる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めている。 ・健康・安全に留意している。 【知】・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している。 【思判表】・自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。 【主】・学習に積極的に取り組んでいる。
通年	保健	【知】・傷害の防止について理解している。 ・健康な生活と疾病の予防について理解できる。 【思判表】・課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現している。 【主】・学習に積極的に取り組んでいる。

3年生　【105時間】

目　標	(1)運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力、健康、安全の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身につけるようにする。 (2)運動、健康、安全についての自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。 (3)運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。

学　期	単元名・教材名等	達成したい主な姿 【評価の観点】
1	体つくり運動 球技（アルティメット） 球技（バレーボール） 水泳（平泳ぎ）	【知技】・運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分にあっているかなどの運動の原則があることを理解している。 ・ボールを持っている相手をマークすることができる。 ・狙った場所にディスクを投げることができる。 ・ボールを相手側のコートの空いた場所や狙った場所に打ち返すことができる。 ・それぞれの泳法を組み合わせて合理的な動きで泳ぐことができる。 【思判表】・課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。 ・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 ・合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 【主】・学習に自主的に取り組んでいる。 ・作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。 ・健康・安全を確保している。
2	陸上競技(リレー) 球技（ソフトボール） 球技（バドミントン） 球技（サッカー）	【知技】・各種目において用いられる技能の名称があり、それぞれの技術でには、記録向上につながる重要な動きのポイントがあることを理解している。練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察の方法があることを理解している。 ・次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせることができる。 ・ねらった方向へステップを踏みながら、一連の動きでボールを投げることができる。 ・相手側のコートの空いた場所にシャトルを返すことができる。 ・パスやドリブルなどでボールをキープできる。 ・ゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。 【思判表】・課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。 ・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 ・合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 【主】・学習に自主的に取り組んでいる。 ・作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。 ・健康・安全を確保している。
3	球技（バスケットボール） 球技（卓球） 体育理論	【知技】・練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察の方法があることを理解している。 ・パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができる。 ・ゴール前の空いている場所をカバーすることができる。 ・ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 【思判表】・合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ・チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返っている。 ・体力や技能の程度等に配慮して、仲間とともに楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 【主】・学習に自主的に取り組んでいる。 ・作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。 ・健康・安全を確保している。 【知】・文化としてのスポーツの意義ついて理解している。 【思判表】・自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。 【主】・学習に自主的に取り組んでいる。
通年	保健	【知】・健康と環境について理解している。 ・健康な生活と疾病の予防について理解できる。 【思判表】・課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができる。 【主】・学習に自主的に取り組んでいる。