

令和8年度 昭島市立清泉中学校
保健体育 年間指導計画・評価規準〔第2学年〕

学期	月	時数	単元名と内容	単元のねらい	観点別評価規準(主たるもの)		
					知識・技能	思考・判断・表現	主体的に取り組む態度
1 学期		3	体育理論 スポーツの意義や奥亜と学び方 や安全な行い方 □スポーツが伸身と社旗性に及ぼす発達 □スポーツの学び方 □スポーツの行い方	・運動やスポーツが多様であることについて、理解すること・自己の課題を発見しより良い解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。また、学習に積極的に取り組むことができる。	・運動やスポーツが心身両面への効果があることを理解している。 ・運動やスポーツには技術や技能の学び方があることを理解している。 ・健康・安全に留意する必要性について理解している。	・話し合い活動やワークシート等への記載において、自己の考えを表現し、他者に伝えようとする。	・学習に自主的かつ積極的に取り組もうとする。
	4	7	体づくり運動 体ほぐし、体力を高める運動	・自己の体力の現状を知り、体力の高め方を学ぶ。	・運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解している。 ・目的に適した運動を身に付け、組み合わせている。	・話し合い活動やワークシート等への記載において、自己の考えを表現し、他者に伝えようとする。	・学習に自主的かつ積極的に取り組もうとする。 ・一人一人の違いを理解し、認め合いながら取り組もうとする。
		5	陸上競技 短距離走・リレー	・自分の課題に見合った目標の設定と課題解決を図るための学習計画の立案する。 ・安全な用具の使い方と正しい記録測定の方法を学ぶ。	・効果的な腕振りや足の動きを理解し、調和させた滑らかな動きができる。 ・クラウチングスタートを理解し、加速ができる。 ・タイミングの合ったスムーズなバトンパスを理解し、身に付けている。 ・走り高跳びの技能構造を理解し、リズムカルな助走から力強く踏み切り、大きな動作のはさみ跳びで跳躍できる。	・自己の課題を見つけようとする。 ・教材や資料等を活用し、課題解決に向けて思考・判断しようとする。 ・話し合い活動やワークシート等への記載において、自己の考えを表現し、他者に伝えようとする。	・学習に自主的かつ積極的に取り組もうとする。 ・一人一人の違いを理解し、認め合いながら取り組もうとする。
		6	ハードル走 走高跳 体育大会				
	6	6	球技 バレーボール	・自己やチームの課題に見合った目標の設定と課題解決を図るための学習計画の立案する。 ・バレーボールの特性を知り、個人技能と集団技能を身に付ける。	・基本的なサービスやパスの技能構造を理解し、身に付けている。 ・ゲームにおいて、空いている場所にボールを返すことができる。 ・一定の時間、安定してラリーを続けることができる。	・正確なサービスやパス、やさしいアタックができる。 ・ボール操作と定位位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防ができる。	・学習に自主的かつ積極的に取り組もうとする。 ・互いに協力し、自己の責任を果たして取り組もうとする。 ・一人一人の違いを理解し、認め合いながら取り組もうとする。 ・健康や安全に留意して取り組もうとする。
		8	水泳	・4泳法の習得を目指すとともに、各泳法の泳力の向上を図る。 ・自分の泳力の習熟度を正しく判断して、段階的な学習計画を作成する。	・各泳法を身に付け、長く泳いだり、速く泳いだりできる。 ・○強いキックとS字プル、スムーズな呼吸を理解し、身に付けている。 ・○長く伸びるキックと逆ハートのプル、呼吸を理解し、身に付けている。 ・○水平に浮いてのキックとストローク、呼吸を理解し、身に付けている。 ・○ビート板を使ったドルフィンキックと呼吸を理解し、身に付けている。	・自己の課題を見つけようとする。 ・教材や資料等を活用し、課題解決に向けて思考・判断しようとする。 ・話し合い活動やワークシート等への記載において、自己の考えを表現し、他者に伝えようとする。	・学習に自主的かつ積極的に取り組もうとする。 ・一人一人の違いを理解し、認め合いながら取り組もうとする。 ・健康や安全に留意して取り組もうとする。
	7	7	保健 □飲酒と健康 □薬物乱用と健康 □喫煙・飲酒・薬物乱用のきかけ □傷害の原因と防止 □交通事故の現状と原因 □交通事故の防止	・喫煙、飲酒、薬物乱用が心身に与える影響と、健康を損なう原因、さらに心理状態や社会環境などの要因に対する適切な対処を理解している。	・生活習慣の乱れが生活習慣病などにつながることを理解している。 ・がんの予防について理解している。 ・喫煙、飲酒、薬物乱用が心身に与える影響と、健康を損なう原因、さらに心理状態や社会環境などの要因に対する適切な対処を理解している。	・自己の課題を見つけようとする。 ・教材や資料等を活用し、課題解決に向けて思考・判断しようとする。 ・話し合い活動やワークシート等への記載において、自己の考えを表現し、他者に伝えようとする。	・自他の健康や安全に関心を持ち、意欲的に取り組もうとする。
2 学期	9 10	8	球技 ハンドボール	・自己やチームの課題に見合った目標の設定と課題解決を図るための学習計画の立案する。 ・ハンドボールの特性を知り、個人技能と集団技能を身に付ける。 ・チームで話し合い、練習計画、作戦を立てられるようにする。	・ドリブルやパス、ボールキープなどの基本技能を理解し、基本的なボール操作ができる。 ・簡易なゲームにおいて、身に付けたドリブルやパス、ボールキープなどの操作ができる。	・自己の課題を見つけようとする。 ・教材や資料等を活用し、課題解決に向けて思考・判断しようとする。 ・話し合い活動やワークシート等への記載において、自己の考えを表現し、他者に伝えようとする。	・学習に自主的かつ積極的に取り組もうとする。 ・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする。 ・互いに協力し、自己の責任を果たして取り組もうとする。 ・一人一人の違いを理解し、認め合いながら取り組もうとする。 ・健康や安全に留意して取り組もうとする。
		8	器械運動 跳び箱運動・マット	・自己の技能に見合った課題の設定・をさせる。 ・器械運動の特性を知り、技の習得、挑戦ができるようにさせる。	・開脚跳び、かかえ込み跳びのなめらかな跳躍方法を理解し、開脚伸身跳びや屈伸跳びに段階的に発展できる。 ・回転系の頭はね跳びを理解し、前方倒立回転跳びに段階的に近づけられる。	・自己の課題を見つけようとする。 ・教材や資料等を活用し、課題解決に向けて思考・判断しようとする。 ・話し合い活動やワークシート等への記載において、自己の考えを表現し、他者に伝えようとする。	・学習に自主的かつ積極的に取り組もうとする。 ・互いに協力し、自己の責任を果たして取り組もうとする。 ・一人一人の違いを理解し、認め合いながら取り組もうとする。 ・健康や安全に留意して取り組もうとする。
		5	保健 傷害の防止 □交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因 □交通事故などによる傷害防止	・喫煙、飲酒、薬物乱用が心身に与える影響と、健康を損なう原因、さらに心理状態や社会環境などの要因に対する適切な対処を理解している。	・人的要因や環境要因などの関わりにより傷害が発生することを理解している。 ・安全な行動や環境の改善によって傷害を防止できることを理解している。 ・自然災害発生による傷害と二次災害による傷害を理解している。 ・自然災害への備えと傷害の防止について理解している。	・自己の課題を見つけようとする。 ・教材や資料等を活用し、課題解決に向けて思考・判断しようとする。 ・話し合い活動やワークシート等への記載において、自己の考えを表現し、他者に伝えようとする。	・自他の健康や安全に関心を持ち、意欲的に取り組もうとする。
	11 12	6	陸上競技 長距離走	・自己の体力に見合った目標や課題の設定する。 ・長距離走(持久走)の特性を知り、記録への挑戦ができるようにする。	・無理のないフォーム及びピッチとストライドを理解し、一定の距離を目標タイムの達成に向けた自己のペースを維持して走ることができる。 ・記録が向上している。	・自己の課題を見つけようとする。 ・教材や資料等を活用し、課題解決に向けて思考・判断しようとする。 ・話し合い活動やワークシートの記載において自己の考えを表現する。	・学習に自主的かつ積極的に取り組もうとする。 ・一人一人の違いを理解し、認め合いながら取り組もうとする。
		7	ダンス	・イメージをとらえたり深めたりする表現、伝承されてきた踊り、リズムに乗って全身で踊ることや、踊りを通して交流や発表ができるようにする。	・基本的なステップを理解し、身に付けている。 ・リズムの特徴を捉えて「変化」「まとまり」「ずらし」を組み合わせて、リズムに乗って全身で踊ることができる。	・自己の課題を見つけようとする。 ・教材や資料等を活用し、課題解決に向けて思考・判断しようとする。 ・話し合い活動やワークシート等への記載において、自己の考えを表現し、他者に伝えようとする。	・学習に自主的かつ積極的に取り組もうとする。 ・互いに協力し、自己の責任を果たして取り組もうとする。 ・一人一人の違いを理解し、認め合いながら取り組もうとする。

3 学 期	1	7	武道 柔道	・礼法の意味を理解し、基本動作を身に付ける。 ・柔道の特性を知り、お互いを尊重しながら安全に学習に取り組む態度を身に付ける。	・崩しや体さばきからの段階的な基本の投げ技を理解し、それに応じた横受け身、後ろ受け身ができる。 ・自由練習やごく簡易な試合で、身に付けた技を用いて投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防ができる。	・自己の課題を見つけようとする。 ・教材や資料等を活用し、課題解決に向けて思考・判断しようとする。 ・話し合い活動やワークシート等への記載において、自己の考えを表現し、他者に伝えようとする。	・学習に自主的かつ積極的に取り組もうとする。 ・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする。 ・一人一人の違いを理解し、認め合いながら取り組もうとする。 ・健康や安全に留意して取り組もうとする。
	2	7	球技 ソフトボール	・バットイングティーを使った攻撃と定位置での守備によって攻撃を展開できる。 ・打撃と守備の連携プレーによって、攻防を展開する。	・攻守の特性を知り、個人技能及び集団技能を高めることができた。	・攻守の特性を理解して、段階的な学習計画を立てることができた。 ・仲間と話し合い作戦をたて、自分の考えを伝えることができた。	・各グループ(チーム)で、教え合い、協力して学習への取り組みができた。
	3	4	保健 ☐ 交通事故の現状と原因 ☐ 交通事故の防止 ☐ 犯罪被害の防止 ☐ 自然災害に備えて ☐ 応急手当の意義と基本	・自然災害発生による傷害と二次災害による傷害を理解している。 ・自然災害への備えと傷害の防止について理解している。 ・傷病者が発生したときの様々な応急手当について理解し、簡易な手当ができる。 ・心肺蘇生法の手順を理解し、必要な状況をイメージして実践できる。	・傷病者が発生したときの様々な応急手当について理解し、簡易な手当ができる。 ・心肺蘇生法の手順を理解し、必要な状況をイメージして実践できる。	・自己の課題を見つけようとする。 ・教材や資料等を活用し、課題解決に向けて思考・判断しようとする。 ・話し合い活動やワークシート等への記載において、自己の考えを表現し、他者に伝えようとする。	・自他の健康や安全に関心を持ち、意欲的に取り組もうとする。
		8	球技 サッカー	・自己やチームの課題に見合った目標の設定と課題解決を図るための学習計画の立案する。 ・サッカーの特性を知り、個人技能と集団技能を身に付ける。 ・チームで話し合い、練習計画、作戦を立てられるようにする。	・それぞれの種目の特性を理解することができた。	・体力や技能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練習やゲームを行う方法を見つけ、仲間に伝える。	・各グループ(チーム)で、教え合い、協力して学習への取り組みができた。
合計	105	評価方法		授業観察・発表会 試合(ゲーム展開) レポート 個人記録カード 実技テスト 定期考査	授業観察・発表会 試合(ゲーム展開) ノート・ワーク 自己評価カード 学習カード 定期考査	授業観察・発表会 試合(ゲーム展開) ノート・ワーク レポート 自己評価カード 学習カード	