

第一学年 年間指導計画・主な指導（基礎・基本となる）内容・観点別の主な評価規準 (山梨大学教育人間科学部附属中学校 保健体育科：H22)

月 週	4月			5月			6月			7月			9月			10月			11月		12月			1月		2月			3月					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
①	体育に関する知識 (3)			球技：バスケットボール (12)			器械運動：マット運動 (12)			水泳(10)			武道：柔道 (12)			保健 (2)		陸上競技：長距離走 (12)			保健 (2)		球技：サッカー (12)											
②	体づくり運動(6)																																	
③										体づくり運動 (2)			保健(6)																					

主な指導（基礎・基本となる）内容 \*「体育に関する知識」「保健」を除いて。枠に入らない部分は別紙を参照してください。

	体づくり運動	バスケットボール	器械運動	水泳	柔道	陸上競技	サッカー
態度の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>体づくり運動のねらいや目的を理解しようとする心がかえ</li> <li>提示された運動を正確にのびのびしようとする姿勢</li> <li>自分の体の状態に気づこうとしながら運動に取り組む姿勢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>積極的に運動に取り組む姿勢</li> <li>体育館での活動の約束を守る態度</li> <li>協力してグループ活動を行う姿勢</li> <li>安全への注意と勝敗に対しての公正な態度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全に留意しての器械・器具の準備</li> <li>体を充分ほくしけがを予防する姿勢</li> <li>互いの良さを認め合う態度</li> <li>技の完成に向け努力する姿勢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体の調子や安全を常に確かめる態度</li> <li>水泳場での注意事項を守る態度</li> <li>自己の課題を明確にして泳ぐ姿勢</li> <li>グループやペアの仲間とアドバイスし合う態度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本動作(着衣、礼法)</li> <li>相手を尊重する心と態度</li> <li>自己の能力を最大発揮する姿勢</li> <li>仲間と協力し、学習をすすめる態度</li> <li>勝敗に対する公正な態度</li> <li>禁止技に対する厳正な態度</li> <li>安全に留意する態度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>仲間とともに取り組む協力性と責任感</li> <li>仲間との競争により、互いに高めあう姿勢</li> <li>勝敗に対する公正な態度</li> <li>自己の能力の限界に挑み、記録を伸ばそうとする姿勢</li> <li>練習場や器具の安全を確かめ、事故を起こさないように留意する態度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>積極的に運動に取り組む姿勢</li> <li>仲間と協力する姿勢</li> <li>勝敗に対する正しい態度</li> <li>ゲームの開始と終わりに挨拶をする</li> <li>道具の準備片付けを協力して行う</li> </ul>
知識・思考判断の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>例示された運動の方法を正確に理解して体を動かすこと</li> <li>示された運動を自分の体力を考えながら行うこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体育館での活動の約束や注意点</li> <li>グループ活動での協力の仕方</li> <li>自分の責任を果たすこと</li> <li>練習やゲーム方法の理解</li> <li>安全な活動と勝敗に対しての公正な態度の取り方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の能力や動きの様子を知ること</li> <li>技がよりよくできるためのポイントを理解すること</li> <li>技の向上に向けての練習方法の工夫</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の泳ぎの様子を知り、改善点を明確にすること</li> <li>「長く泳ぐ」「早く泳ぐ」ための課題をつかむこと</li> <li>課題を解決するための練習方法の工夫</li> <li>仲間とのアドバイスのし合いや教え合い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技習得のための練習方法 かき練習、約束練習、自由練習</li> <li>繰り返し練習することの大切さ</li> <li>相互評価と教え合い</li> <li>実技書などの資料の活用</li> <li>試合の進め方とルールとの工夫</li> <li>学習の振り返りと課題発見</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の能力に適した目標設定と練習方法の工夫</li> <li>相互評価と教え合い</li> <li>実技書などの資料の活用</li> <li>学習の振り返りと課題発見</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>各自の課題を明確にする</li> <li>ゲームの記録</li> <li>記録を課題に生かす力</li> <li>練習やゲーム方法の工夫</li> <li>グループ内での自己の役割の自覚</li> </ul>
技能の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>【体ほくし運動】</li> <li>「体への気付き」「仲間との交流」をねらいながらの手軽な運動や律動的な運動やペアでのストレッチング</li> <li>手軽な用具など用いての運動</li> <li>【体力を高める運動】</li> <li>からだの柔らかさを高める運動</li> <li>動きを継続する能力を高める運動(縄とびなど一定の時間や回数を決めて持続的に行ったり、一定のコースを時間や回数を決めて自分のペースで走ったりする)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゴール下のシュート</li> <li>ゴール下のシュートにつながるパスワーク</li> <li>三角形を基本としたフロアバランス</li> <li>スペースを意識したノーマークになる動き</li> <li>相手に接近しゴールとの間に入る</li> <li>マークマンを意識したディフェンス</li> <li>2対1、3対2の守り方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチを中心とした柔軟性を高める運動</li> <li>開脚前転、跳び前転、頭はねおき</li> <li>開脚後転、伸膝後転、ロンダート</li> <li>片足正面水平立ち、Y字バランス</li> <li>つなぎの動きや技</li> <li>自己の能力に適した動き方から、徐々に形を整えて行う</li> <li>基本的な技を使った技の組み合わせ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>泳法：クロール、平泳ぎ、背泳ぎ</li> <li>け伸びでの浮く姿勢と腕力の確認</li> <li>仰向けでの浮き</li> <li>泳法にあった呼吸方法</li> <li>各泳法の手足の動かし方</li> <li>推進力となる手や足の動き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本動作 姿勢と組み方、体さばき、くすし、受け身</li> <li>基本的な固め技 けさ固め、横四方固め</li> <li>基本的な投げ技 足技…大外刈り、小内刈り 腰技…大腰 手技…体落とし</li> <li>固め技ゲーム</li> <li>基本的なルールに関する知識</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>陸上競技に必要な体力の高め方</li> <li>ストレッチ、いろいろな歩行・ジャンプ</li> <li>基本的な短距離走の技能 クラウチングスタートとスタートダッシュ</li> <li>中間走のフォーム、フィニッシュの方法</li> <li>リレーのバトンパスのルールと方法</li> <li>基本的な長距離走の技能 スタンディングスタート、呼吸法、心拍数</li> <li>ピッチ走法とストライド走法</li> <li>持久力を高めるトレーニング</li> <li>基本的な走り幅跳びの技能 助走のリズムと距離、踏み切りの姿勢</li> <li>そりおよびはさまとびの空間動作</li> <li>記録の測り方に関する知識</li> <li>基本的なルールに関する知識</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的な個人技能によるボールコントロール</li> <li>ドリブル、トラッピング</li> <li>ヘディング</li> <li>インサイドキック</li> <li>インステップキック</li> <li>パスをつないだ攻撃の方法</li> <li>ボールキープ</li> <li>三角パス、壁パス</li> <li>クロスからのシュート</li> <li>スルーパス</li> <li>マンツーマンによるマーキングとプレッシャー</li> <li>ポジションによる役割の理解と実践</li> <li>ゲームの進め方と基本的なルールに関する知識</li> <li>審判法</li> </ul>

観点別の主な評価規準 \*「体育に関する知識」「保健」を除いて。

関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の体に関心を持ち知ろうとする</li> <li>体づくり運動の特性を理解して、学習に取り組もうとする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たそうとする</li> <li>仲間と協力して練習やゲームを行おうとする</li> <li>勝敗に対して公正な態度を取ろうとする</li> <li>健康・安全に留意して練習や競技に取り組もうとする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>用具・器具の安全、自他の健康や安全に留意して練習しようとする</li> <li>補助をしたり、励まし合ったりして練習しようとする</li> <li>学習を通しての成果や反省を次時に生かそうとする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康・安全に留意し、周囲の仲間と協力し合って練習しようとする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本動作や礼儀作法を進んで身につけようとする</li> <li>仲間と協力して、練習に取り組んだり話し合いをしようとする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康・安全に留意しながら、互いに協力して練習や競技をしようとする</li> <li>自分の記録に対して公正な態度を取ろうとする</li> <li>粘り強い競技に取り組もうとする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たそうとする</li> <li>仲間と協力して練習やゲームを行おうとする</li> <li>勝敗に対して公正な態度をとろうとする</li> </ul>
知識・思考判断	<ul style="list-style-type: none"> <li>体づくり運動の意義・内容を理解している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バスケットボールの基本的な技能や簡単な攻め方・守り方の原則などを理解している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的な技の名前や形を理解し、技の習得方法やコツについて理解を深めている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クロール、平泳ぎ、背泳ぎの泳法を理解している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本技能や礼儀作法を知り、実技書に書かれている内容理解している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の体力を知りながら、体力を向上させる方法を理解している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サッカーの基本技能や主なルールなど理解している</li> </ul>
技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の体に基づき、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするための運動を工夫している</li> <li>体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運動を工夫している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>オフェンス、ディフェンスの原則を理解し、練習やゲームに生かしている</li> <li>チームの目標や作戦などの課題を意識し練習の仕方を選択したり、ゲームに生かそうとしている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の課題を把握している</li> <li>技を習得するために、いろいろな方法を考え練習している</li> <li>自己や仲間の技のできばえについてアドバイスしている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>泳力の向上を目指して、練習の仕方を発見している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の能力に適した課題を持つようになっている</li> <li>実技書や資料など活用しながら練習をしている</li> <li>学習の振り返りや自己評価、仲間の評価を適切に行っている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の記録を分析しながら、練習に取り組もうとしている</li> <li>目標に向けての自分の課題を明確にしている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サッカーの基本的な技能を身につけ、練習やゲームを行おうとしている</li> <li>チームの課題解決を目指し、作戦を立てたり練習の仕方を工夫したりしている</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の体に基づき、仲間と交流しながら手軽な運動や律動的な運動ができる</li> <li>体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バスケットボールの基本的な技能が身に付き、練習やゲームの中で発揮することができる</li> <li>ゲームの中で適切にパス・シュート・ドリブルを使い、目的を持って動くことができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的な技(開脚前転・開脚後転・ロンダート・バランス技)ができる</li> <li>自分の技能レベルに応じた技が、ある程度安定してできる</li> <li>自分の技の組み合わせを完成し、発表することができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クロール、平泳ぎ、背泳ぎを行い、続けて長く泳いだり、早く泳いだりすることができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本技能や礼儀作法を正確に身につけることができる</li> <li>自己の能力に適した技を身に付けることができる</li> <li>基本技能や得意技を使って対戦ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の能力に適した課題を持って陸上競技を行い、その技能(呼吸方法・フォーム・ペース配分)や記録を高めることができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サッカーの基本的な技能を身につけ、練習やゲームを行うことができる</li> <li>ゲームの中で、技能を発揮しながら的確に動くことができる</li> </ul>

評価の観点など	授業観察(練習) *知識・理解は ペーパーテストも併用	授業観察(練習・ゲーム) スキルテスト グループノート 個人ノート 分析シート	授業観察(練習) 補助プリント 個人ノート 作品(連続技)	授業観察(練習) 個人ノート	授業観察(練習・試合) 個人ノート 補助プリント	授業観察(練習) 活動記録(分析を含んだ) 補助プリント 個人ノート データ分析	授業観察(練習) スキルテスト グループノート 分析シート
---------	-----------------------------------	---	--	-------------------	--------------------------------	--	--