

令和7年度 [1]年[保健体育]科 年間学習計画

鈴鹿市立白子中学校

目 標	体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。 (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。 (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。		
評 価 の 観 点 及 び 方 法	① 運動や健康についての知識・技能	② 運動や健康についての思考・判断・表現	③ 主体的に学習に取り組む態度
	【体育分野】 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なるため、運動、体力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付けようとする。 【保健分野】 個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けようとする。	【体育分野】 運動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ようとする。 【保健分野】 健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えようとする。	【体育分野】 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、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をしようとする。 【保健分野】 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営もうとする。

学期	月	学 習 内 容	学 習 の ね ら い
一 学 期	4月	○集団行動	・規律を守り集団で行動できるようにする。
		○ラジオ体操準備運動	・準備運動の必要性と方法を学び、けが・事故の予防に役立てる。
	5月	○新体力テスト	・個々の体力・能力を知り役立てるようにする。
		○体づくり運動	・自己の体に関心を持ち、体ほぐしをしたり、体力を高めたりする。
	6月	○体育理論	・運動やスポーツが多様であることを理解する。
二 学 期		○スポーツの多様性	・それぞれの種目の特性に触れ、基本的な技能や知識を身につけ、
	7月	○球技	・自他の安全を考え練習やゲームを楽しむことができるようにする。
	9月	○陸上競技	・課題をもって運動を行い、技能を高め、技ができるように努力する。
	10月	○器械運動	・基本的な技ができるように努力する。
	11月	○武道	・礼法を身につけ、安全に基本動作を正しく行えるようにする。
三 学 期		○健康の成り立ちと疾病 の発生要因	・心身の機能の発達について理解する。
	12月	○持久走	・自分に合った記録やペースで完走できるようにする。
	1月	○持久走	・自分に合った記録やペースで完走できるようにする。
	2月	○球技	・自他の安全を考え、練習やゲームを楽しむことができるようにする。
	3月	○生活習慣と健康	・心の健康について理解する。

評価方法	知識・技能	授業中の活動観察、学習カード、定期テスト、パフォーマンステストなどで評価を行う。
	思考力・判断力・表現力	レポートやプリントの成果物、学習カード、振り返りシート、パフォーマンス課題等で評価を行う。
	主体的に学習に取り組む態度	授業中の活動観察、振り返りシート、パフォーマンス課題等で評価を行う。

令和7年度 [2]年[保健体育]科 年間学習計画

鈴鹿市立白子中学校

目 標	体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。 (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。 (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。		
評 価 の 観 点 及 び 方 法	①運動や健康についての知識・技能	②運動や健康についての思考・判断・表現	③主体的に学習に取り組む態度
	【体育分野】 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なるため、運動、体力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付けようとする。 【保健分野】 個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けようとする。	【体育分野】 運動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ようとする。 【保健分野】 健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えようとする。	【体育分野】 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、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をしようとする。 【保健分野】 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営もうとする。

学期	月	学 習 内 容	学 習 の ね ら い
一 学 期	4月	○集団行動	・規律を守り集団で行動できるようにする。
	5月	○ラジオ体操準備運動	・準備運動の必要性和方法を学び、けが・事故の予防に役立てる。
	6月	○新体力テスト	・個々の体力・能力を知り役立てるようにする。
	7月	○体づくり運動 ○体育理論 ○スポーツの意義や効果 と学び方や安全な行い方 ○球技	・自己の体に関心を持ち、体ほぐしをしたり、体力を高めたりする。 ・運動やスポーツの意義や効果について理解する。 ・スポーツが心身や社会に与える効果や安全な行い方について理解する。 ・チームや自己の能力に適した課題をもって運動し、その技能を身につけ、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。
二 学 期	9月	○陸上競技	・課題をもって運動を行い、技能を高め、技ができるように努力する。
	10月	○器械運動	・チームや自己の能力に適した課題をもって運動し、その技能を身につけ、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。
	11月	○球技	・課題をもって運動を行い、技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようになる。
	12月	○武道 ○健康な生活と病気の予防 ○持久走	・生活習慣病など健康に関わる事象について理解を深める。 ・自分に合った記録やペースで完走できるようにする。
三 学 期	1月	○球技	・チームや自己の能力に適した課題をもって運動し、その技能を身につけ、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。
	2月	○ダンス	・リズムに合わせて、楽しんで踊ることができるようにする。
	3月	○傷害の防止	・傷害の防止について理解する。

評価方法	知識・技能	授業中の活動観察、学習カード、定期テスト、パフォーマンステストなどで評価を行う。
	思考力・判断力・表現力	レポートやプリントの成果物、学習カード、振り返りシート、パフォーマンス課題等で評価を行う。
	主体的に学習に取り組む態度	授業中の活動観察、振り返りシート、パフォーマンス課題等で評価を行う。

令和7年度 [3]年[保健体育]科 年間学習計画

鈴鹿市立白子中学校

目 標	体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。 (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。 (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他社に伝える力を養う。 (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。		
評 価 の 観 点 及 び 方 法	①運動や健康についての知識・技能	②運動や健康についての思考・判断・表現	③主体的に学習に取り組む態度
	【体育分野】 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付けるようにする。 【保健分野】 個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。	【体育分野】 運動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ようとする。 【保健分野】 健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えようとする。	【体育分野】 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もうとする。 【保健分野】 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営もうとする。

学期	月	学 習 内 容	学 習 の ね ら い
一 学 期	4月	○集団行動	・規律を守り集団で素早い行動の仕方ができるようにする。
	5月	○ラジオ体操準備運動	・準備運動の必要性和方法を学び、けが・事故の予防に役立てる。
	6月	○新体力テスト	・個々の体力・能力を知り個々の体力向上に役立てるようにする。
	7月	○体づくり運動	・自己の体に関心を持ち、体ほぐしをしたり、体力を高めたりする。
二 学 期	9月	○体育理論	・チームや自己の能力に適した課題をもって練習を工夫し、役割を自覚し責任を果たし、作戦を生かしたゲームができるようにする。
	10月	○球技	・リズムに合わせて、楽しんで踊ることができるようにする。
	11月	○ダンス	・お互い励まし合いながら練習を工夫し、自分に合った記録やペースで完走できるようにする。
	12月	○持久走	・健康な生活についての理解を深める。
三 学 期	1月	○健康な生活	・チームや自己の能力に適した課題をもって練習を工夫し、役割を自覚し責任を果たし、作戦を生かしたゲームができるようにする。
	2月	○球技	・疾病の防止についての理解を深める。
	3月	○病気の予防	・文化としてのスポーツの意義について理解する。
		○体育理論	

評価方法	知識・技能	授業中の活動観察、学習カード、定期テスト、パフォーマンステストなどで評価を行う。
	思考力・判断力・表現力	レポートやプリントの成果物、学習カード、振り返りシート、パフォーマンス課題等で評価を行う。
	主体的に学習に取り組む態度	授業中の活動観察、振り返りシート、パフォーマンス課題等で評価を行う。

学習のしかた
《 授業中 》 ・グラウンドや体育館、その他活動場所へ開始時間までに集合して整列しよう。 ・健康、安全に留意しよう。器具を正しく使おう。 ・協力しよう。 グループ活動や準備、片付け、練習、ゲームなどを通して仲間と協力して行動する態度を身につけよう。 ・ルールを守ろう。(ゲームや観戦の態度を守り、集団の一員であることを認識しよう。)
《 家庭学習 》 ・風邪をひかないようにしよう。手洗い、うがいをきちんと行う。 ・スポーツに興味をもつために、様々なスポーツを観戦しよう。 実際に観戦に行ったり、テレビ中継を見たりして、スポーツに興味をもとう。
《 テスト勉強 》 (体育分野);授業で教わったことを思い返しなが、ワークを自分で実践して確認しよう。 (保健分野);授業で教わったことを思い返しなが、教科書やワークなどを使って復習しよう。