

令和5年度保健体育科 《第1学年》年間指導計画

保健体育科 教科の目標

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てると共に健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

保健体育科 第1学年の目標

- (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うことができるようにすると共に、知識や技能を身に付け、運動を豊かに実践することができるようにする。
- (2) 運動を適切に行うことによって、体力を高め、心身の調和的発達を図る。
- (3) 運動における競争や共同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たすなどの意欲を育てると共に、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育てる。
- (4) 個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

★**知**は、運動の知識及び技能、**思**は、運動についての思考力、判断力、表現力等、**主**は、主体的に学習に取り組む態度

月	単元名	指導目標	指導内容	評価規準	評価資料
4	A 体づくり運動	<p>(1) 体ほぐしや体力を高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり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、目的に適した運動を身に付け、組み合わせること。</p> <p>(2) 自己の課題を発見し合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること</p> <p>(3) 仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする、話し合いに参加使用とすることなどや、健康・安全に気を配ること</p>	<p>・体ほぐしの運動</p> <p>・体の動きを高める運動</p> <p>・実生活に生かす運動の計画</p>	<p>知</p> <p>体づくり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目的に適した運動を身につけている。</p> <p>思 判 表</p> <p>・自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</p> <p>主</p> <p>・体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする、話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に気を配っている。</p>	授業観察 定期考査
5 ~ 6	【C 陸上競技】	<p>(1) 記録の向上や競走の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解し、基本的な動きや効率の良い動きを身に付けることができるようにする。</p> <p>(2) 動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>(3) 陸上競技の学習に</p>	短距離走・リレー 走り高跳び	<p>○知識</p> <p>・陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解している。</p> <p>○技能</p> <p>・短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることやバトンの受渡してタイミングを合わせることができる。</p> <p>・長距離走では、ペースを守って走ることができる。</p> <p>・走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことができる。</p> <p>知 技</p> <p>思 判 表</p> <p>・動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を</p>	授業観察 計測 定期考査 (学習カード)

		積極的に取り組み、ルールやマナーを守ることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにする。			工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。	
				主	・陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ったりしている。	
9	【D 水泳】	(1)次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、泳法を身に付けることができるようにする。 ・クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり速く泳ぐことができるようにする。 ・平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができるようにする。 (2)泳法などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3)水泳に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配ることができるようにする。	・クロール ・平泳ぎ		知 ○知識 ・水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 ○技能 ・クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり速く泳ぐことができる。 ・平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができる。 ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。 ・バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。	授業観察 実技テスト 定期考査
				恩 判 表	泳法などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。	
				主	水泳に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配ったりしている。	
9 ～ 10	【E 球技】 (ネット型)	(1)次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能	・バレーボール		知 ○知識 ・球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 ○技能 ・ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる	授業観察 実技テスト (学習カード) 定期考査

		<p>や仲間と連携した動きでゲームを展開することができるようにする。</p> <p>・ネット型では、ボールや用具の操作と定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をすることができるようにする。</p> <p>(2) 攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>(3) 球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</p>		<p>攻防をすることができる。</p> <p>思 判 表</p> <p>・攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</p> <p>・球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ったりしている。</p> <p>主</p>	
10	【C 陸上競技】	<p>(1) 記録の向上や競走の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解し、基本的な動きや効率の良い動きを身に付けることができるようにする。</p> <p>(2) 動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>(3) 陸上競技の学習に積極的に取り組み、ルールやマナーを守ることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにする。</p>	長距離走	<p>知 技</p> <p>○知識 ・陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解している。</p> <p>○技能 ・長距離走では、ペースを守って走ることができる。</p> <p>思 判 表</p> <p>・動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</p> <p>主</p> <p>・陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ったりしている。</p>	授業観察 計測 定期考査 (学習カード)

11	【B 器械運動】 (マット運動)	<p>(1)次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うこと。</p> <p>・マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。</p> <p>(2)技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。</p> <p>(3)器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ること。</p>	<p>マット運動</p> <p>・回転系、巧技系の基本的な技</p> <p>【回転系】</p> <p>《接転技群》</p> <p>前転、開脚前転、補助倒立前転</p> <p>後転、開脚後転</p> <p>《ほん転技群》</p> <p>側方倒立回転</p> <p>倒立ブリッジ</p> <p>頭はねおき</p> <p>【巧技系】</p> <p>《平均立ち》</p> <p>片足平均立ち</p> <p>頭倒立、補助倒立</p> <p>・条件を変えた技</p> <p>・発展技</p> <p>【回転系】</p> <p>《接点技群》</p> <p>伸膝前転、倒立前転、跳び前転</p> <p>伸膝後転、後転倒立</p> <p>《ほん転技群》</p> <p>側方倒立回転1/4ひねり、前方倒立回転、前方倒立回転</p> <p>跳び</p> <p>【巧技系】</p> <p>《平均立ち》</p> <p>片足正面水平立ち、Y字バランス</p> <p>倒立</p>	<p>知 技</p> <p>○知識</p> <p>・器械運動の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。</p> <p>○技能</p> <p>・マット運動では、回転計や技巧系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができる。</p> <p>思 判 表</p> <p>・技などの自己の課題を発見し合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</p> <p>主</p> <p>・器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどしたり、健康・安全に気を配ったりしている。</p>	授業観察 実技テスト (学習カード) 定期考査
12	【E 球技】 ベースボール型	<p>(1)次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができるようにする。</p> <p>・ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防をすることがで</p>	<p>・ソフトボール</p>	<p>知 技</p> <p>○知識</p> <p>・球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。</p> <p>○技能</p> <p>・ボールや用具の操作と定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をすることができる。</p> <p>思 判 表</p> <p>・攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</p> <p>主</p> <p>・球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどしたり、健康・安全に気を</p>	授業観察 実技テスト 定期考査 (学習カード)

		<p>きるようにする。</p> <p>(2)攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>(3)球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</p>		配ったりしている。	
1 2	【E球技】 (ゴール型)	<p>(1)次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。</p> <p>・ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防をすることができる。</p> <p>(2)攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>(3)球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとするこ</p>	・バスケットボール	<p>○知識</p> <p>・球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。</p> <p>○技能</p> <p>・ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防をすることができる。</p>	授業観察 実技テスト (学習カード) 定期考査
			<p>○思 判 表</p> <p>・攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</p>		
				<p>○主</p> <p>・球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。</p>	

		と、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとするこ と、互いに助け合い教 え合おうとするこ となどや、健康・安全を確 保することができるよ うにする。				
2 3	【F 武道】 (柔道)	(1)次の運動について、技 ができる楽しさや喜びを味 わい、武道の特性や成り 立ち、伝統的な考え方、 技の名称や行い方、その 運動に関連して高まる体 力などを理解するととも に、基本動作や基本とな る技を用いて簡易な攻防 を展開することができるよ うにする。 ・柔道では、相手の動き に応じた基本動作や基本 となる技を用いて、投げた り押さえたりするなどの簡 易な攻防をすることができ るようにする。 (2)攻防などの自己の課 題を発見し、合理的な解 決に向けて運動の取り組 み方を工夫するとともに、 自己の考えたことを他者 に伝えることができるよ うにする。 (3)武道に積極的に取り組 むとともに、相手を尊重 し、伝統的な行動の仕方 を守ろうとすること、分担 した役割を果たそうとす ること、一人ひとりの違 いに応じた課題や挑戦を 認めるようにすることな どや、禁じ技を用いない など健康・安全に気を配 ることができるようにす る。	・準備運動、補助運 動 ・受け身 ・固め技 ・投げ技	知 技	○知識 ・武道の特性や成り立ち、伝統的な考え 方、技の名称や行い方、その運動に関 連して高まる体力などについて理解して いる。 ○技能 ・柔道では、相手の動きに応じた基本動 作や基本となる技を用いて、投げたり抑 えたりするなどの簡易な攻防をすること ができる。 ・攻防などの自己の課題を発見し、合理 的な解決に向けて運動の取り組み方を 工夫するとともに、自己の考えたことを他 者に伝えている。	授業観察 定期考査
				思 判 表	・武道に積極的に取り組むとともに、相 手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守 ろうとすること、分担した役割を果たそ うとすること、一人一人の違いに応じた 課題や挑戦を認めようとするなどをし たり、禁じ技を用いないなど健康・安全 に気を配っている。	授業観察 計測 (学習カード) 定期考査
				主		
11	【G ダンス】	(1)次の運動について、感 じを込めて踊ったりみんな で踊ったりする楽しさや喜 びを味わい、ダンスの特 性や由来、表現の仕方、 その運動に関して高まる 体力などを理解できるよ うにする。	・現代的なリズムのダ ンス	知 技	○知識 ダンスの特性や由来、表現の仕方、そ の運動に関連して高まる体力などにつ いて理解している。 ○技能 創作ダンスでは、多様なテーマから表 したいイメージを捉え、動きに変化を付 けて即興的に表現したり、変化のあるま とまりの表現にしたりして踊ることが できる。	授業観察 実技テスト 定期考査

		<p>にするとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通した交流ができるようにする。</p> <p>・創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージを捉え、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊ることができるようにする。</p> <p>・フォークダンスでは、日本の民踊や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊ることができるようにする。</p> <p>・現代的なリズムのダンスでは、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ことができるようにする。</p> <p>(2)表現などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けての運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>(3)ダンスに積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする、交流などの話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</p>		<p>・フォークダンスでは、日本の民踊や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊ることができる。</p> <p>・現代的なリズムのダンスでは、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ことができる。</p> <p>思判表</p> <p>・表現などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</p> <p>主</p> <p>・ダンスに積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする、交流などの話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ったりしている。</p>	
6 ～ 7	保健 健康な生活 と疾病の予 防	<p>・健康な生活と疾病の予防について理解を深め、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、それらを表現できるようにする。</p>	(ア)健康の成り立ちと疾病の予防生要因 (イ)食生活・運動・休養・睡眠と健康	<p>知技</p> <p>・健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。</p> <p>また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解している。</p> <p>・健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解している。</p> <p>思判表</p> <p>・健康な生活と病気の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</p> <p>主</p> <p>・健康な生活と病気の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>	授業観察 実技テスト 定期考査

12 ~ 3	保健 心身の機能 の発達と心 の健康	<p>・心身の機能の発達と心の健康について、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、それら表現すること。</p>	<p>(ア)身体機能の発達 (イ)生殖に関わる機能の成熟 (ウ)精神機能の発達と自己形成 (エ)欲求やストレスへの対処と心の健康</p>	<p>・身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること。また、発育・発達の時期的程度には、個人差があることを理解している。</p> <p>・思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となることを理解している。</p> <p>・知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること。また、思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされることを理解している。</p> <p>・精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心身の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることを理解しているとともに、それらに対処する技能を身に付けている。</p>	授業観察 実技テスト (学習カード) 定期考査
				<p>・心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それら表現している。</p>	
				<p>・心身の機能の発達と心の健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>	
10	体育理論 運動やスポーツの多様性	<p>(1)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ができるようにする。</p> <p>・運動やスポーツは、体を動かしたり健康を維持したりするなどの必要性及び競い合うことや課題を達成することなどの楽しさから生みだされ発展してきたことについて理解することができるようにする。</p> <p>・運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えること及び知ることなどの多様な関わり方があることについて理解することができるようにする。</p> <p>・世代や機会に応じて、生涯にわたって運動やスポーツを楽しむためには、自己に適した多様な楽しみ方を見付けたり、工夫したりすることが大切であることについて理解することができるようにする。</p> <p>(2)運動やスポーツが多様であることについて、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、他者に伝えることができるようにする。</p>	<p>・運動やスポーツの必要性和楽しさ ・運動やスポーツへの多様な関わり方 ・運動やスポーツの多様な楽しみ方</p>	<p>○知識 ・運動やスポーツが多様であることについて理解している。</p>	授業観察 実技テスト (学習カード) 定期考査
				<p>・運動やスポーツが多様であることについて、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。</p>	
				<p>・運動やスポーツが多様であることについての学習に積極的に取り組もうとしている。</p>	

		(3) 運動やスポーツが多様であることについての学習に積極的に取り組むことができるようにする。			
--	--	---	--	--	--