

令和4年度 保健体育科 <第1学年> 年間指導計画と評価規準

保健体育科 教科の目標

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生活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

保健体育 第1学年の目標

【体育分野】

- (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。
- (2) 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をする態度を養う。

【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。

第1学年年間指導計画（評価規準）

★ 知は、知識・技能 思は、思考・判断・表現 主は、主体的に学習に取り組む態度

月	単元名	指導内容	評価規準	評価方法
4	1 体づくり運動 <4時間>	1 体操 柔軟 補強運動 集団行動	知 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、組み合わせると。スポーツの始まりや発展について理解する。	知 観察、発言 実技テスト 定期テスト
	2 スポーツの多様性 <3時間>	① スポーツの多様な楽しみ方・関わり方	思 記録の向上や競争の楽しさ喜びを味わい、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、基本的な動作が理解できる。	思 発言 学習カード
	1 陸上競技 <6時間>	① 短距離走・スタート ② リレー ③ 長距離走	主 スポーツへのさまざまな関わり方について理解する。	主 発言、観察 グループワーク
5	2 陸上競技 <6時間>	① 短距離走・スタート ② リレー	・健康な生活と疾病の予防について理解して。スポーツの楽しさや必要性について考える。 ・次の運動について、記録の向上や競争の楽しさ喜びを味わい、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するとともに、基本的な動作が理解できる。	知 観察、発言 実技テスト 定期テスト
	3 健康な生活と病気の予防 <5時間>	1 健康の成り立ち 2 体の発育発達 3 食生活と健康 4 休養・睡眠と健康 5 心の健康	思 ・健康な生活と疾病の予防について、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。	思 ノート、発言 定期テスト グループワーク
	4 スポーツテスト		主 ・健康な生活と疾病の予防についての学習に主体的に取り組もうとしている。 ・スポーツへのさまざまな関わり方について理解する。 ・次の運動について、記録の向上や競争の楽しさ喜びを味わい、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	主 発言、観察 グループワーク

6	4バスケットボール ＜8時間＞	①バスケットボールの成 り立ち ②ドリブル・パス ③連携・シュート・試合		解するとともに、基本的な動きや効率のよい動きを 身に付けること。	
7	3水泳 ＜6時間＞	①クロール ②平泳ぎ ③背泳ぎ	知	，記録の向上や競争の楽しさ喜びを味わい、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、基本的な動作が理解でき る。	知観察、発言 実技テスト 定期テスト
			思	動きや動作の名称や行い方、その運動に関連して高まる体 力などを理解し、基本的な動作が理解できる。	思ノート、発言 定期テスト グループワ ーク
9			主	・スポーツへのさまざまな関わり方について理解する。 ・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、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	主発言、観察 グループワ ーク
	3水泳 ＜5時間＞ 4剣道 ＜6時間＞	①クロール ②平泳ぎ ③背泳ぎ ①武道の歴史 ②礼法・礼儀作法 ③面打ち・胴打ち 小手打ち	知	，記録の向上や競争の楽しさ喜びを味わい、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、基本的な動作が理解でき る。	知観察、発言 実技テスト 定期テスト
			思	動きや動作の名称や行い方、その運動に関連して高まる体 力などを理解し、基本的な動作が理解できる。	思ノート、発言 定期テスト
10			主	・スポーツへのさまざまな関わり方について理解する。 ・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、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	主発言、観察 グループワ ーク
	5 体づくり運動 ＜2時間＞ 3心身の発達と心の 健康 ＜15時間＞ 6ダンス ＜9時間＞	①体操 ②リズム体操 ①生殖器の発達 ②呼吸器、循環器の発達 ③性とどう向き合うか ④自己形成 ⑤心の発達 ⑥欲求不満やストレスへ の対処 ⑦リラクゼーション ⑧心と体のSOS	知	記録の向上や競争の楽しさ喜びを味わい、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、基本的な動作が理解できる。	知観察、発言 実技テスト 定期テスト
			思	保：健康な生活と疾病の予防について、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。 保：心身の発達についての学習に自主的に取り組もうと している。	思ノート、発言 定期テスト グループワ ーク
11			主	・スポーツへのさまざまな関わり方について理解する。 ・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、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	主発言、観察 グループワ ーク
	7バレーボール ＜10時間＞	①バレーボールの成 り立ち ②基本動作パス ③連携 ④簡易試合	知	仲間との交流、楽しさ喜びを味わい、バレーボールの特性 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、基本的な動作が理解でき る。	知観察、発言 実技テスト 定期テスト
12			思	動きや動作の名称や行い方、その運動に関連して高まる体 力などを理解し、基本的な動作が理解できる。	思ノート、発言 定期テスト
			主	・次の運動について、技術の向上や競争の楽しさや喜びを 味わい、ベースボール型の特性や成り立ち、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	主発言、観察 グループワ ーク
1	7 機械体操 マット運動 ＜8時間＞	1 回転系 2 バランス系 3 接点系	知	体を動かす楽しさや心地よさを味わい、機械運動の意 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。 スポーツの始まりや発展について理解する。	知観察、発言 実技テスト 定期テスト
			思	動きや動作の名称や行い方、その運動に関連して高まる体 力などを理解し、基本的な動作が理解できる。	思ノート、発言 定期テスト
2			主	次の運動について、技術の向上や競争の楽しさや喜びを味 わい、ベースボール型の特性や成り立ち、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	主発言、観察 グループワ ーク
	8ソフトボール	①キャッチボール ②バッティング	知	仲間との交流、楽しさ喜びを味わい、ソフトボールの特性 や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高	知観察、発言 実技テスト

3	8ソフトボール ＜１０時間＞	③試合		まる体力などを理解するとともに，基本的な動作が理解	定期テスト ④ノート、発言 定期テスト ⑤発言、観察 グループワーク
			④	動きや動作の名称や行い方，その運動に関連して高まる体力などを理解し，基本的な動作が理解できる。	
			⑤	・次の運動について，技術の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，ベースボール型の特性や成り立ち，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	

余剰時間は、体づくり運動、体操等にあてる。