

令和7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・考え方を働きかせ、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体力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。

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	体つくり運動 <8時間>	体ほぐし運動、条件運動 準備体操・集団行動	<p>知 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体つ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、組み合わせることができる。</p> <p>思 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。</p> <p>主 体つ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こと、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとすること、話合いに参加しようとすることなどや、健康・安全に気を配ることができる。</p>	<p>全ての単元において 以下のように行う。</p> <p>知 授業観察 定期考査</p> <p>思 授業観察 定期考査 単元レポート</p>
5	陸上競技 <4時間>	短距離走 長距離走	<p>知 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ができる。</p> <p>思 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。</p> <p>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すこと、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとすることなどや、健康・安全に気を配ることができる。</p>	主 授業観察 単元レポート

5 ・ 6	球技 ・ バレーボール <10時間> 保健分野 健康な生活と病 気の予防 <5時間>	レシーブ サーブ スパイク ①健康の成り立ち ②運動と健康 ③食生活と健康 ④休養・睡眠と健康 ⑤調和のとれた生活	<p>知 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ができる。</p> <p>思 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。</p> <p>主 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こと、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとするここと、仲間の学習を援助しようとすることなどや、健康・安全に気を配ることができる。</p> <p>知</p> <p>①健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていること、また、健康が阻害された状態の一つが疾病であることを理解できるようにする。また、疾病は、主体の要因と環境の要因とが相互に関わりながら発生することを理解できる。</p> <p>②運動には、身体の各器官の機能を刺激し、その発達を促すとともに、気分転換が図られるなど、精神的にもよい効果があることを理解できるようにする。また、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて運動を続けることが必要であることを理解できる。</p> <p>③食事には、健康な身体をつくるとともに、運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があることを理解できるようにする。また、健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をすること、年齢や運動量等に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮することが必要であることを理解できる。</p> <p>④休養及び睡眠は、心身の疲労を回復するために必要であること、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて休養及び睡眠をとる必要があることを理解できる。</p> <p>⑤健康の保持増進には、年齢や生活環境などに応じた運動、食事、休養および睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを理解できる。</p> <p>思 健康な生活と疾病の予防に関する事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどと関連付けて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができる。</p> <p>主 健康な生活と病気の予防について積極的に学び、学んだことを自身のことと関連付けて考えることができる。</p>	
-------------	---	--	--	--

	体育理論 (1時間)	スポーツの多様性 スポーツの始まりと発展	<p>知運動やスポーツは、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まれたと発展してきたことが理解できる。</p> <p>思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が理解できる。</p> <p>主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が理解できる。</p>
7	球技 サッカー (8時間)	バス ドリブル トラップ シュート ゲーム	<p>知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。</p> <p>思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。</p> <p>主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こと、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとするここと、仲間の学習を援助しようとすることなどや、健康・安全に気を配ることができる。</p>
9	武道（空手道） <7時間>	礼儀作法 受け 突き 基本形	<p>知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。</p> <p>思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。</p> <p>主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すこと、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようすることなどや、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。</p>
9 ・ 10	器械運動 (マット運動) <6時間>	回転系 技巧系 技の組み合わせ	<p>知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ができる。</p> <p>思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ができる。</p> <p>主積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとすること、仲間の学習を援助しようとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとすることなどや、健康・安全に気を配ることができる。</p>

10	保健分野 心身の発達と 心の健康 <6時間>	①体の発育・発達 ②呼吸器・循環器の発達 ③生殖機能の成熟 ④性とどう向き合うか ⑤知的機能と情意機能	<p>知 ①②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・発達の時期やその程度には、個人差があることが理解できる、 ③④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が理解できる。</p> <p>⑤知的機能、情意機能などの精神機能は、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が理解できる。</p> <p>思 心身の機能の発達と心の健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどと関連付けて、解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができる。</p> <p>主 積極的に学び、学んだことを自身のことと関連付けて考えることができる。</p>
10 ・ 11	体育理論 (1時間) 球技 バスケットボール <10時間>	スポーツへの 多様な関わり方 バス ドリブル シュート	<p>知 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が理解できる。</p> <p>思 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。</p> <p>主 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。</p> <p>知 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ができる。</p> <p>思 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。</p> <p>主 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こと、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとすること、仲間の学習を援助しようとすることなどや、健康・安全に気を配ることができる。</p>
	水泳 (8時間)	水慣れ クロール 平泳ぎ 背泳ぎ	<p>知 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。</p> <p>思 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。</p> <p>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、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こと</p>

			することなどや、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。	
12	ダンス (8時間)	基本ステップ 発表会	<p>知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、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通した交流をすることができる。</p> <p>思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ることができる。</p> <p>主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こと、交流などの話合いに参加しようとすること、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとすることなどや、健康・安全に気を配ることができる。</p>	
1	卓球 <8時間>	ストローク サーブ ゲーム	<p>知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開拓することができる。</p> <p>思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。</p> <p>主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合いに参加しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとすること、仲間の学習を援助しようとすることなどや、健康・安全に気を配ることができる。</p>	
2	保健分野 心身の発達と心の健康 <6時間>	①心の発達 ②自己形成 ③欲求不満やストレスの対処	<p>知</p> <p>①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が理解できる。</p> <p>②思春期になると、自己を客観的に見つめたり、他人の立場や考え方を理解できるようになったりするとともに、物の考え方や興味・関心を広げ、次第に自己を認識し自分なりの価値観をもてるようになるなど自己の形成がなされることを理解できる。</p> <p>③心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、欲求やストレスに適切に対処することが必要であることを理解できる。</p> <p>思心身の機能の発達と心の健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどと関連付けて、解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができる。</p> <p>主積極的に学び、学んだことを自身のことと関連付けて考えることができる。</p>	

	体育理論 <1時間>	スポーツの多様な楽しみ方	<p>知 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が理解できる。</p> <p>思 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。</p> <p>主 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</p>
2 ・ 3	球技 ・ バドミントン <8時間>	ストローク サーブ ゲーム	<p>知 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。</p> <p>思 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。</p> <p>主 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こと、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとするここと、仲間の学習を援助しようとすることなどや、健康・安全に気を配ることができる。</p>