

## 令和7年度 保健体育科 <第2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2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2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	体づくり運動 <8時間>	体ほぐし運動、条件運動 準備体操・集団行動	<p><b>知</b>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、組み合わせることができる。</p> <p><b>思</b>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><b>主</b>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><b>知</b>授業観察 定期考査</p> <p><b>思</b>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><b>知</b>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><b>思</b>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><b>主</b>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>	<b>主</b> 授業観察 単元レポート

5 ・ 6	球技 ・ バレー・ポール <10時間>	レシーブ サーブ スパイク	<p><b>知</b> 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><b>思</b> 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><b>主</b> 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>	
	保健分野 傷害の防止 <5時間>	①傷害の発生要因 ②交通事故の発生要因 ③交通事故の危険予測と回避 ④犯罪被害の防止 ⑤自然災害	<p><b>知</b> ①交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因、環境要因及びそれらの相互の関わりによって発生すること、人的要因としては、人間の心身の状態や行動の仕方について、環境要因としては、生活環境における施設・設備の状態や気象条件などについて理解できる。</p> <p>②③交通事故などによる傷害を防止するためには、人的要因や環境要因に関わる危険を予測し、それぞれの要因に対して適切な対策を行うことが必要であることを理解できる</p> <p>④犯罪被害に合わないためにはどのようにすれば良いか、また犯罪被害を防止するための方法などを理解することができる。</p> <p>⑤自然災害による傷害は、例えば、地震が発生した場合に家屋の倒壊や家具の落下、転倒などによる危険が原因となって生じること、また地震に伴って発生する、津波、土砂崩れ、地割れ、火災などの二次災害によっても生じることを理解できる</p> <p><b>思</b> 傷害の防止に関する事象や情報から課題を発見し、自他の危険の予測を基に、危険を回避したり、傷害の悪化を防止したりする方法を考え、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><b>主</b> 傷害の防止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)	運動やスポーツの効果	<p><b>知</b> 運動やスポーツは、身体の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果や自信の獲得、ストレスの解消などの心理的効果及びルールやマナーについて合意したり、適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果が期待できることが理解できる。</p> <p><b>思</b> 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行いについて、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><b>主</b> 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行いについての学習に積極的に取り組むことができる。</p>	

7	水泳 (8時間)	4泳法	<p><b>知</b>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><b>思</b>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人に伝えることができる。</p> <p><b>主</b>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すことなど、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、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。</p>	
9	武道（空手道） <6時間>	礼儀作法 受け 突き 基本形	<p><b>知</b>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><b>思</b>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人に伝えることができる。</p> <p><b>主</b>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など、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、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 (飛び箱運動) <6時間>	切り返し系 回転跳び	<p><b>知</b>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><b>思</b>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人に伝えることができる。</p> <p><b>主</b>積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとしていること、仲間の学習を援助しようとしていること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしていることなどや、健康・安全に気を配ることができる。</p>	
10	保健分野 傷害の防止 <2時間>	①応急手当の意義と方法 ②心肺蘇生法	<p><b>知</b>①②傷害が発生した際に、その場に居合わせた人が行う応急手当としては、傷害を受けた人の反応の確認等状況の把握と同時に、周囲の人への連絡、傷害の状態に応じた手当が基本であり、迅速かつ適切な手当は傷害の悪化を防止できることを理解できる。</p> <p><b>思</b>傷害の悪化を防止したりする方法を考え、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><b>主</b>傷害の防止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>	

	保健分野 健康な生活と疾 病の予防② ( 7 時間)	③生活習慣病の起り方 ④生活習慣病の予防 ⑤がんの予防 ⑥喫煙の害と健康 ⑦飲酒の害と健康	<p><b>知</b>③④生活習慣は、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こることやその予防法を理解できる。</p> <p>⑤がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることを理解できる。</p> <p>⑥たばこの煙の中にはニコチン、タール及び一酸化炭素など有害物質が含まれていること、それらの作用により、毛細血管の収縮、心臓への負担、運動能力の低下など様々な急性影響が現れること、また、常習的な喫煙により、がんや心臓病など様々な疾病を起こしやすくなることを理解できる。</p> <p>⑦酒の主成分のエチルアルコールが中枢神経の働きを低下させ、思考力、自制力、運動機能を低下させたり、事故などを起こしたりすること、急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起こし意識障害や死に至ることもあることを理解できる。</p> <p><b>思</b>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><b>主</b>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>
10 ・ 11	体育理論 ( 1 時間)	運動やスポーツの学び方	<p><b>知</b>運動やスポーツの課題を解決するための合理的な体の動かし方などを技術といい、技能とは、合理的な練習によって身に付けた状態であること、技能は個人の体力と関連していることについて理解できる。</p> <p><b>思</b>運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について、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><b>主</b>運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての学習に積極的に取り組むことができる。</p>
球技 バスケットボール < 10 時間 >	バス ドリブル シュート		<p><b>知</b>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><b>思</b>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><b>主</b>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>

	球技 サッカー (8時間)	パス ドリブル トラップ シュート ゲーム	<p><b>知</b>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><b>思</b>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><b>主</b>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>	
12	ダンス (8時間)	創作ダンス 発表会	<p><b>知</b>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じた交流をすることができる。</p> <p><b>思</b>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><b>主</b>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 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><b>知</b>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><b>思</b>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><b>主</b>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>	

2 · 3	保健分野 健康な生活と疾 病の予防 <5時間>	①薬物乱用の害と健康 ②薬物乱用の社会的な影響 ③喫煙・飲酒・薬物乱用の要 因と適切な対処	<p><b>知</b>①②覚醒剤や大麻を取り上げ、摂取によって幻覚を伴った激しい急性の錯乱状態や急死などを引き起こすこと、薬物の連用により依存症状が現れ、中断すると精神や身体に苦痛を感じるようになるなど 様々な障害が起きることを理解できる。</p> <p>③好奇心、なげやりな気持ち、過度のストレスなどの心理状態、断りにくい人間関係、宣伝・広告や入手し易さなどの社会環境によって助長されること、それらに適切に対処する必要があることを理解できる。</p> <p><b>思</b>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><b>主</b>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> <p><b>知</b>安全に運動やスポーツを行うためには、特性や目的に適した運動やスポーツを選択し、発達の段階に応じた強度、時間、頻度に配慮した計画を立案すること、体調、施設や用具の安全を事前に確認すること、準備運動や整理運動を適切に実施すること、運動やスポーツの実施中や実施後には、適切な休憩や水分補給を行うこと、共に活動する仲間の安全にも配慮することなどが重要であることを理解できる。</p> <p><b>思</b>運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行いについて、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><b>技</b>運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行いについての学習に積極的に取り組むことができる。</p> <p><b>知</b>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><b>思</b>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><b>主</b>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>
-------------	----------------------------------	--	--