令和5年度 保健体育科 《第1学年共習》年間指導計画・評価計画

担当:西川

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する態度を養う。

★知は、運動への知識・技能、　思は、運動についての思考・判断・表現、　主は、主体的に取り組む態度

月	単元名	指導目標	指導内容	評価規準		評価方法	小学校との関連
4	体つくり運動 ＜６時間＞	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、体力を高め、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ようにする。	体ほぐしの運動 体力を高める運動	知	体つくり運動の楽しさや心地よさが味わうことができるよう、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード 定期テスト	体つくり運動
				思	ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を組み合わせると共に、学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	行動観察 定期テスト	
				主	体つくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解している。	行動観察 学習カード	
5	体育理論 ＜３時間＞	運動やスポーツの多様性について理解できるようにする。 スポーツの楽しみ方について関心を持てるようにする。	運動やスポーツの多様性など	知	運動やスポーツの多様性についての積極的に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード 定期テスト	
				思	運動やスポーツが多様であることについて、情報の分析ができる。	行動観察 定期テスト	
				主	運動やスポーツへの多様なかかわりについて理解している。	行動観察 学習カード	
	陸上競技 ＜１８時間＞	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けつけることができるようにする。短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることを目指す。	短距離走・リレー ハードル・長距離走	知	技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 陸上競技の特性に応じた、各種目特有の技能を身に付けている。	行動観察 学習カード 定期テスト	陸上運動 短距離走・リレー・ハードル
				思	生涯にわたって陸上競技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	行動観察 定期テスト	

6				主	陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナー大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード	
	ダンス ＜9時間＞	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、イメージをとらえた表現や踊りを通した交流ができるようにする。また、ダンスの学習に積極的に取り組み、仲間の良さを認め合うことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	現代的なリズムのダンス	知	ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力などを理解している。 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊っている。	行動観察 学習カード 定期テスト	表現運動
				思	基礎的な知識や技能を活用して学習課題への取り組み方を工夫している。	行動観察 定期テスト	
				主	ダンスに積極的に取り組むとともに、よさを認め合おうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができる。	行動観察 学習カード	
7	球技　ネット型 バレーボール ＜9時間＞	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。	バレーボール	知	球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための基本的な技能や仲間との連携した動きを身に付けている。	行動観察 学習カード 定期テスト	ボール運動 ネット型
				思	球技を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	行動観察 定期テスト	
				主	球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイ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、作戦などについての話し合いに参加しようとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード	
7 9	水泳 ＜１２時間＞ 薬物乱用防止教室	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることができるようにする。手と足、呼吸のバランスをとりクロールでは、速く泳ぐこと、平泳ぎでは長く泳ぐこと。	クロール・平泳ぎ	知	水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力を理解している。 水泳の特性に応じた泳法を身に付けている。	行動観察 学習カード 定期テスト	水泳 クロール・平泳ぎ
				思	水泳を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	行動観察 定期テスト	
				主	水泳の楽しさや喜びを味わうことができるよう、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード	

9 10	器械運動 ＜6時間＞	技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。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を目指す。跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行い、条件を変えた技、発展技の習得を目指す。	マット運動	知	技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、発表会や競技会の仕方を理解している。 器械運動の特性に応じて演技するための、自己に適した技を身に付けている。	行動観察 学習カード 定期テスト	器械運動 マット運動
			思	生涯にわたって器械運動を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	行動観察 定期テスト	
			主	器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるように、よい演技を讃えようとすること、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード	
10 11	陸上競技 走り幅跳び ＜１０時間＞	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けつけることができるようにする。走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶことを目指す。	走り幅跳び	知	技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 陸上競技の特性に応じた、各種目特有の技能を身に付けている。	行動観察 学習カード 定期テスト	陸上運動 走り幅跳び
			思	生涯にわたって陸上競技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	行動観察 定期テスト	
			主	陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード	
11	武道 ＜6時間＞	相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて攻防を展開できるようにする。	剣道	知	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、関連して高まる体力などを理解している。 相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて攻防を展開している。	行動観察 学習カード 定期テスト	
			思	基礎的な知識や技能を活用して学習課題への取り組み方を工夫している。	行動観察 定期テスト	
			主	剣道の学習に積極的に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード	
12	球技 ベースボール型 ＜１０時間＞	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。 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展開すること。	ソフトボール	知	球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための基本的な技能や仲間との連携した動きを身に付けている。	行動観察 学習カード 定期テスト	ボール運動 ベースボール型
			思	球技を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	行動観察 定期テスト	

				主	球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイ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、作戦などについての話し合いに参加しようとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード	
1 2	球技 ゴール型 ＜１０時間＞	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展開すること。	バスケットボール	知	球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための基本的な技能や仲間との連携した動きを身に付けている。	行動観察 学習カード 定期テスト	ボール運動 ゴール型
				思	球技を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	行動観察 定期テスト	
				主	球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイ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、作戦などについての話し合いに参加しようとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード	
2 3	球技　ゴール型 サッカー ＜8時間＞	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展開すること。	サッカー	知	球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための基本的な技能や仲間との連携した動きを身に付けている。	行動観察 学習カード 定期テスト	ボール運動 ゴール型
				思	球技を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	行動観察 定期テスト	
				主	球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイ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、作戦などについての話し合いに参加しようとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード	
	保健分野 ＜１２時間＞	心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があることを理解させることを目指す。		思	心身の機能の発達と心の健康について、課題解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表している。	定期テスト 学習カード	保健
				知	身体機能の発達、生殖にかかわる機能の成熟、精神機能の発達と自己形成、欲求やストレスへの対処と心の健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	定期テスト 学習カード	