

令和5年度 保健体育科《第1学年》年間指導計画

担当（ 松下 剛 ）

保健体育科の目標 (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をする態度を養う。

※【知】は「知識・技能」、【思】は「思考・判断・表現」、【態】は「主体的に学習に取り組む態度」

月	単元名	学習内容	評価規準	評価資料
4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 月	体づくり運動 (7時間)	体ほぐしの運動 体の動きを高める運動	【知】 ○体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる。 ○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ている。 ○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。	【知】 A、B
			【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ている。	【思】 A～C
			【態】 ○体づくり運動に積極的に取り組もうとしている。 ○健康、安全に気を配り、仲間の活動を援助しようとしている。 ○一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとしている。 ○話し合いに参加しようとしている。	【態】 A～C
	陸上競技 (12時間)	短距離走・リレー または 走り高跳び	【知】 ○体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる。 ○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。 ○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。 ○滑らかな動きで速く走ることができる。 ○バトンの受け渡してタイミングを合わせることができる。 【走り高跳び】 ○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。 ○スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶことができる。	【知】 A、B
			【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ている。	【思】 A～C
			【態】 ○積極的に取り組もうとしている。 ○勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ○分担した役割を果たそうとしている。 ○健康、安全に気を配り、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。	【態】 A～C
	ダンス (8時間)	創作ダンス	【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うことができる。 ○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している。 ○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。	【知】 A、B
			【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ている。	【思】 A～C
			【態】 ○積極的に取り組もうとしている。 ○仲間の学習を援助しようとしている。 ○交流などの話し合いに参加しようとしている。 ○健康、安全に気を配り、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとしている。	【態】 A～C
	球技(ネット型) (9時間)	バレーボール	【知】 ○競技を競う楽しさや喜びを味わうことができる。 ○球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動で高まる体力などを理解している。 ○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。 【ネット型】 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。	【知】 A、B
			【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ている。	【思】 A～C
			【態】 ○積極的に取り組もうとしている。 ○フェアプレイを守ろうとしている。 ○作戦などについて話し合いに参加しようとしている。 ○健康、安全に気を配り、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。	【態】 A～C
	保健分野 (4時間)	健康の成り立ちと疾病の発生要因	【知】 ○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について理解する。また、疾病は、主体と環境の要因が関わり合って発生することについて理解する。	【知】 A、B
			【思】 ○健康の成り立ちと疾病の発生要因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、それらを表現している。	【思】 A～C
			【態】 ○健康の成り立ちと疾病の発生要因についての学習に主体的に取り組もうとしている。	【態】 A～C
		生活習慣と健康	【知】 ○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について理解する。	【知】 A、B
			【思】 ○生活習慣と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、それらを表現している。	【思】 A～C
			【態】 ○生活習慣と健康についてについての学習に主体的に取り組もうとしている。	【態】 A～C
水泳 (8時間)	クロール、平泳ぎ	【知】 ○記録の向上や競技の楽しさや喜びを味わうことができる。 ○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している。 ○泳法を身に付けることができる。 ○手と足の動き、呼吸のバランスをとり、速く、長く泳ぐことができる。	【知】 A、B	
		【思】 ○泳法など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共に、自己の考えたことを他者に伝えている。	【思】 A～C	
		【態】 ○積極的に取り組もうとしている。 ○勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ○分担した役割を果たそうとしている。 ○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。 ○水泳の事故防止に関する心得を尊重するなど健康・安全に気を配ろうとしている。	【態】 A～C	

8 ・ 9 ・ 10 ・ 11 ・ 12 月	体育理論 (3時間)	運動やスポーツの必要性和楽しさ	【知】	○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。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理解している。	【知】 B
		運動やスポーツへの多様なかかわり方	【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ている。 ○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、他者に伝えている。	【思】 A～C
		運動やスポーツの多様な楽しみ方	【態】	○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。○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もうとしている。	【態】 A～C
	器械運動 (9時間)	跳び箱運動	【知】	○技ができる楽しさや喜びを味わうことができる。 ○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している。 ○回転系・巧技系、切り返し系・回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うことができる。	【知】 A、B
			【思】	○技などの自己の課題を発見し、合理的な解決にむ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。	【思】 A～C
			【態】	○積極的に取り組もうとしている。 ○健康、安全に気を配り、中間の学習を援助しようとしている。 ○一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認め、よい演技を認めようとしている。	【態】 A～C
	陸上競技 (8時間)	ハードル走	【知】	○体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる。○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。○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。○リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。	【知】 A、B
			【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。	【思】 A～C
			【態】	○積極的に取り組もうとしている。○勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ○分担当した役割を果たそうとしている。○健康、安全に気を配り、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。	【態】 A～C
	陸上競技 (9時間)	長距離走	【知】	○体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる。○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。○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。○ペースを守って走ることができる。	【知】 A、B
			【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ている。	【思】 A～C
			【態】	○積極的に取り組もうとしている。○勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ○分担当した役割を果たそうとしている。○健康、安全に気を配り、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。	【態】 A～C
	武道 (8時間)	柔道	【知】	○技ができる楽しさや喜びを味わうことができる。○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している。○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。	【知】 A、B
			【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ている。	【思】 A～C
			【態】	○積極的に取り組もうとしている。○相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 ○分担当した役割を果たそうとしている。○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。○禁止技を用いないなど健康・安全に気を配ろうとしている。	【態】 A～C
	保健分野 (6時間)	心身の機能の発達と心の健康	【知】	○心身の機能の発達と心の健康について理解したことを言ったり書いたりすることができる。	【知】 A、B
			【思】	○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、それらを表現している。	【思】 A～C
			【態】	○心身の機能の発達と心の健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。	【態】 A～C
1 ・ 2 ・ 3 月	球技(ゴール型) (9時間)	バスケットボール	【知】	○競技を競う楽しさや喜びを味わうことができる。○球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動で高まる体力などを理解している。 ○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。 【ゴール型】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。	【知】 A、B
			【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ている。	【思】 A～C
			【態】	○積極的に取り組もうとしている。○フェアプレイを守ろうとしている。○作戦などについて話し合いに参加しようとしている。 ○健康、安全に気を配り、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。	【態】 A～C
	球技(ベースボール型) (9時間)	ソフトボール	【知】	○競技を競う楽しさや喜びを味わうことができる。○球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動で高まる体力などを理解している。 ○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。 【ベースボール型】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することができる。	【知】 A、B
			【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ている。	【思】 A～C
			【態】	○積極的に取り組もうとしている。○フェアプレイを守ろうとしている。○作戦などについて話し合いに参加しようとしている。 ○健康、安全に気を配り、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。	【態】 A～C
	保健分野 (6時間)	心身の機能の発達と心の健康	【知】	○心身の機能の発達と心の健康について理解したことを言ったり書いたりすることができる。	【知】 A、B
			【思】	○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、それらを表現している。	【思】 A～C
			【態】	○心身の機能の発達と心の健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。	【態】 A～C