

保健体育科 1年 年間指導計画・評価計画

月	学習単元・内容・ねらい（時数）	評価の観点	評価規準	主な評価方法
4	体づくり運動（9時間） ①体力を高める運動 ②体ほぐし運動 ③新体力テスト 【ねらい】 合理的な運動の仕方、運動の構成の知識を身につけ、体をほぐしたり、体力を高めたり、仲間と協力したりする大切さを学ぶ。	知識・技能	体づくり運動の必要性や運動の行い方、心身への効果を理解すると共に、課題に応じた体づくりの運動の構成の仕方を理解し、知識を身に付けている。	授業記録 行動観察 定期考査
		思考・判断・表現	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。	授業記録 行動観察
		主体的に学習にとり組む態度	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事、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする事、話し合いに参加しようとする事などや、健康・安全に気を配ることができる。	授業記録 行動観察 自己評価
5	武道 （1）剣道（10時間） 【ねらい】 武道に積極的に取り組むことを通して、礼法や基本動作を身に付け、伝統的な考え方を理解する。	知識・技能	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している。	授業記録 行動観察 定期考査
		思考・判断・表現	相手との攻防の中で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。	授業記録 行動観察
		主体的に学習に取り組む態度	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事などや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配っている。	授業記録 行動観察 自己評価
6	球技（21時間） ①バレーボール （6・3月：10時間） ②ソフトボール （10月：6時間） ③バスケットボール （1月：5時間） 【ねらい】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本技能を習得し、仲間と連携し、協力して活動できる。	知識・技能	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している。 ア 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している。 イ ネット型では、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している。 ウ 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	授業記録 行動観察 定期考査 自己評価

7 8			をしている。	
		思考・判断・表現	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。	授業記録 行動観察
	主体的に学習に取り組む態度	球技に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、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配っている。	授業記録 行動観察 自己評価	
	知識・技能	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、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、泳法を身に付けている。 クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり速く泳いでいる。 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳いでいる。	授業記録 行動観察 定期考査	
	思考・判断・表現	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ている。	授業記録 行動観察	
9	水泳（11時間） ①クロール、平泳ぎ ②遠泳練習 ③AED講習 【ねらい】 それぞれの泳法を身に付け、長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことができる。	主体的に学習に取り組む態度	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・安全に気を配っている。	授業記録 行動観察 自己評価
		知識・技能	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。 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることやバトンの受渡してタイミングを合わせる、長距離走は、ペースを守って走ること、ハードル走では、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ている。	授業記録 行動観察 定期考査
		思考・判断・表現	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。	授業記録 行動観察
	陸上競技（18時間） ①短距離走・リレー （4月：2時間・9月：6時間） ②長距離走、ハードル走 （12、1月：10時間） 【ねらい】 記録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良い動きを身に付ける。	主体的に学習に取り組む態度	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などや、健康・安全に気を配っている。	授業記録 行動観察 自己評価

10	ダンス（11時間） 【ねらい】 仲間の良さを認め合うなどの意欲をもち、健康や安全に気を配ると共に、ダンスの特性や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。	知識・技能	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している。	授業記録 行動観察 定期考査
		思考・判断・表現	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。	授業記録 行動観察
		主体的に学習に取り組む態度	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、交流などの話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとするなどや、健康・安全に気を配っている。	授業記録 行動観察 自己評価
11	器械運動（6時間） ①マット運動 【ねらい】 技ができる喜びや楽しさを味わい、よい演技を認めるなどに意欲をもち、課題に応じて活動できる	知識・技能	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。 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、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができる。	授業記録 行動観察 定期考査
		思考・判断・表現	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ている。	授業記録 行動観察
		主体的に学習に取り組む態度	器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配っている。	授業記録 行動観察 自己評価
12 1 2 3	保健分野（年間16時間） （1）健康な生活と疾病の予防① [5～6時間] （2）心身の機能の発達と心の健康 [10～11時間]	知識・技能	健康な生活と疾病の予防には、主体と環境の相互作用の下に成り立っていることや運動、食生活、休養・睡眠などの調和の取れた生活が健康の保持増進に大きく関わっていることを理解している。	授業記録 行動観察 定期考査
		思考・判断・表現	健康な生活と疾病の予防や心身の機能の発達について、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。	授業記録 行動観察
		主体的に学習に取り組む態度	健康な生活と疾病の予防や心身の機能の発達についての学習など、自他の健康の保持増進について自主的に取り組もうとしている。	授業記録 行動観察 自己評価
	体育分野（年間3時間） 運動やスポーツの多様性	知識・技能	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や、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みだされ発展してきたことを理解している。 運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えることおよび知ることなど	授業記録 行動観察 定期考査

		<p>の多様な関わり方があることを理解している。</p> <p>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を理解している。</p>	
	<p>思考・判断・表現</p>	<p>運動やスポーツの必要性や楽しさについて、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。運動やスポーツへの多様な関わり方について、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。運動やスポーツの多様な楽しみ方について、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。</p>	<p>授業記録 行動観察</p>
	<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<p>運動やスポーツの多様性についての学習に積極的に取り組もうとしている。</p>	<p>授業記録 行動観察 自己評価</p>