

令和 7 年度 保健体育科 1 年 年間指導計画・評価計画

<1> 教科の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、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スポーツライフを実現するための資質・能力を育成することを旨とする。

<2> 1 学年・各分野の目標

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、豊かに実践できるようにする。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。

<3> 評価の観点及びその趣旨

知識及び技能	運動を楽しむことのできる基礎的な技能 運動を合理的に実践することができる知識・運動の特性理解
思考力・判断力・表現力等	自分の現状把握・的確な学習方法の工夫・自己や仲間の考えたことを他者に伝える力
主体的に学習に取り組む態度	仲間の学習を援助する、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする、健康と安全に気を配る

<4> 観点別評価の評価基準と評定

観点別 評価基準	A	十分に満足できる状況である。	(80%以上)
	B	おおむね満足できる状況である。	(50%以上)
	C	努力を要する状況である。	(50%未満)

評 定	5	「十分満足できるもののうち、特に程度の高いもの」状況と判断されるもの	(90%以上)
	4	「十分満足できる」状況と判断されるもの	(80%以上)
	3	「おおむね満足できる」状況と判断されるもの	(50%以上)
	2	「努力を要する」状況と判断されるもの	(50%未満)
	1	「一層努力を要する」状況と判断されるもの	(20%未満)

<5> 指導上の配慮事項

- ① 学習カードに自分の状態の客観的な把握と体との会話を記録し、言語活動を充実させる。
- ② 自分の状態を把握し、自分やチームに合った課題見つけ練習させる。さまざまな練習方法を提示する。
- ③ 個々の習熟度に応じた指導や助言を行う。(場の工夫も含む)
- ④ ユニバーサルデザインの観点から、運動が苦手な生徒にも運動の楽しさを味わえるように工夫する。

保健体育科 1 学年 体育実技分野 年間指導計画・評価計画

月	単元名 指導時数	ねらい・学習課題 学習活動	評価の観点			評価規準 評価の方法
			知・技	思	態	
4	体づくり運動 集団行動 (5時間)	・ラジオ体操や体ほぐし運動、体力を高める運動の意味を理解しながら行う。 ・スポーツテスト8種目の実施。	●			- 体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとしている - 自己の身体に関心を持ち、体力や運動能力の現状を積極的に知ろうとしている ● 自分の体力に応じて、体ほぐしの行い方や体力の高め方を工夫している - 体力を合理的に高める運動が補助し合いながらできる - 正しい体力測定の方法を理解する - 練習の補助をしたり、仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている
5・6	陸上運動 短距離走 リレー (6時間)	・よいフォームを理解し、補助運動などで自分のフォームを修正する ・クラウチングスタートを理解する ・スピードが落ちないバトンパス方法を身につける ・効率のよいバトンパスを理解し、助言し合いながら練習する	●	●	●	- 自分のフォームに関心を持ち、積極的に課題を見つける - 互いのフォームを観察し合い、自分にあった走り方を工夫している - 正しいスタート方法や安全な練習の仕方を身につける ● よいバトンパスの仕方を知り、協力・工夫して目標タイムを達成しようとしている ● 練習の補助をしたり、仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている
7	水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ (8時間)	・事故防止のルールを確認する ・クロール・平泳ぎ・背泳ぎの基本練習をする。 ・無駄な力をぬき、長い距離を泳ぐ。	●	●	●	- 水泳の楽しさや喜びを味わおうとしている - 長く泳ぐための自己の課題をもっている - 長く泳ぐための基本泳法と練習方法を身につけている - 水の事故に備え、緊急時の行動のしかたを身につけている ● 水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 ● 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする
8・9	陸上競技 走り幅跳び 走り高跳び (各7時間)	・安全に効率よく練習するためのマナーを身につける ・助走・踏み切り・空中動作・着地でのポイントをつかむ ・目標記録を越えるよう練習を工夫する	●		●	● 互いの安全に留意し、助言し合いながら協力して練習することができる - 自分の課題解決のために効果的な練習の仕方を工夫している - 技能の構造を知り、効果的な練習方法を理解し目標記録を達成できる - 練習の補助をしたり、仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている
* 6・7	陸上運動 ハードル走 (*6時間)	・リズムよく走るためのフォームを理解する(踏み切り・空中動作・着地) ・リズムカルに走り通せるインターバルを見つけ、目標記録を目指す ・安全に練習できる方法を身につける	●	●	●	- 学び合い、助け合いながら安全に練習しようとする ● 技能構造を知り、効果的な練習方法を理解し、目標記録を達成できる ● 練習の補助をしたり、仲間に助言したりして、仲間の学習を

					援助しようとしている
9・10	器械運動 マット運動 (6時間)	・回転系・倒立系のいろいろな技に挑戦する ・安全に練習するための補助やマナーを身につける	●	●	- 協力し、励まし合いながら進んで練習しようとしている - 自己能力に応じ、新しい技に挑戦しようとしている - 課題にあった効果的な練習や場の工夫をしている - 安全な運動の行い方や補助方法を身につけている - 技のしくみや練習方法、技の出来ばえを確かめることができる ● 良い技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとする
9・10	武道 柔道 (7時間)	・柔道の特性を知り、礼儀を身につけ、正確な受け身ができる ・基本的な技を中心に練習を行う ・特別ルールで簡易試合を行う	●	●	- 安全面に留意し、練習しようとする - 武道の楽しさや喜びを味わおうとする ● 礼儀作法や相手を尊重、自分を律する態度を身につける ● 基本動作を身につけ、簡単な試合ができる - 相手を尊重し伝統的な行動の仕方を守ろうとする
10・11	ダンス 現代的なリズムのダンス (6時間)	・曲に合わせて楽しく踊る ・動きの要素や空間構成を考え、工夫する ・協力して作品を発表する ・互いの作品を見て学び合う	●	●	- 動きやイメージの課題に進んで取り組み、楽しさを味わおうとしている - 基本的なステップで踊ることができる - 互いに協力して作品を完成できる ● 体を思いきり動かし踊ることができる ● 学習の進め方や良い動きを理解している ● 一人一人の違いに応じた表現や交流、発表の仕方などを大切にしようとしている
5・11	陸上運動 長距離走 (9時間)	・自分に合ったペースをつかみ、安定したペースで一定の距離や時間を走る ・基本的なフォームや呼吸法を理解する ・様々なウォーミングアップを試す	●	●	- 励まし合いながら全力をつくして向上を目指している - いろいろなウォーミングアップを行い、自分の体の変化に気づく ● 自分にあったペースや呼吸法を見つけ、最後まで走り通す ● ウォーミングアップの意義を知り、体育以外の運動場面でも生かす ● 練習の補助をしたり、仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている
11～1	球技 バレーボール (6時間)	・チームで作戦を立て、工夫する ・いろいろな練習方法を身につける ・協力し合って効率的な練習にする ・基本的なルールを理解し、安全面に気をつけて行う。	●	●	- ネット型の特性を理解し、戦術を工夫してゲームを楽しむ - 集団的・個人的技能向上のための課題解決方法を工夫している ● 話し合いによってよりよい方法を見つけている (ネット型種目の基本的なルールと安全に対する知識) ● マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている
2・3	球技 バスケットボール (7時間)	・パス・シュートなどの基本的な技能の練習 ・ボールを持っていない者の動きを理解する。	●	●	- ゴール型種目の特性を理解し、それぞれの技能に合わせたゲームを楽しむ - 基本技能習得のための練習方法を知り、自分の課題に取り組んでいる

	サッカー (7時間)	・ 基本的なルールを理解し、パスを生かしたゲームを行う。	● ●		● ●	基本的なパスやシュート技能を身につけている 仲間とパスを交換しながらゲームを行う 基本的なルールと安全に対する知識をもっている マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている
--	---------------	------------------------------	--------	--	------------	--

保健体育科 1 学年 体育理論・保健分野 年間指導計画・評価計画

	単元名 指導時数	ねらい・学習課題 学習活動	評価の観点			評価規準 評価の方法
			知	思	態	
体育理論	スポーツの多様性 (3時間)	・ スポーツのはじまりと発展 ・ スポーツへの多様な関わり方 ・ スポーツの多様な楽しみ方	●	● ●		運動の必要性やかかわり方について関心を持ち、進んで学習しようとしている 運動の実践に生かせる課題を設定し、その課題解決の仕方を見い出している
保健	健康な生活と病気の予防① (4時間) 心身の発達と心の健康 (12時間)	・ 健康の成り立ち ・ 運動と健康 ・ 食事と健康 ・ 休養・睡眠と健康 ・ からだの発育・発達 ・ 呼吸器・循環器の発達 ・ 生殖機能の成熟 ・ 性への関心と性情報への対処 ・ 知的機能と情意機能の発達 ・ 社会性の発達と自立 ・ 自己形成 ・ 欲求不満やその充足 ・ 心と体のかかわりとストレス ・ ストレスへの対処の仕方	● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ●	学習したことをもとに、日常生活にあてはめて課題を発見し、適切な行動を選択することができる 健康や病気の予防についての知識を持ち、将来につながる良い生活習慣を築くために重要なことを理解している 体や心の発育発達に興味を持ち、ひとりひとりの生命の重みを理解する 自分の経験や仲間との意見交換、資料などをもとに、課題を見つけようとしている 男女それぞれの性について理解し、互いに尊重する心をもつ 自らの生活経験を想起し、年齢とともに発達していることを理解する 心とからだは密接な関わりを持ち合っていることを理解する 自己に適したストレスの対処方法を知り、実践することができる