

# 令和8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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>スポーツテスト8種目の実施。</li> </ul>	●			<ul style="list-style-type: none"> <li>体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとしている</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>体力を合理的に高める運動が補助し合いながらできる</li> <li>正しい体力測定の方法を理解する</li> <li>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</li> </ul>
5・6	陸上運動 短距離走 リレー (6時間) スピードアップアカデミー (3時間)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>クラウチングスタートを理解する</li> <li>スピードが落ちないバトンパス方法を身につける</li> <li>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</li> </ul>	●	●	●	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分のフォームに関心を持ち、積極的に課題を見つける</li> <li>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</li> <li>正しいスタート方法や安全な練習の仕方を身につける</li> <li>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</li> <li>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</li> </ul>
7	水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ (8時間)	<ul style="list-style-type: none"> <li>事故防止のルールを確認する</li> <li>クロール・平泳ぎ・背泳ぎの基本練習をする。</li> <li>無駄な力をぬき、長い距離を泳ぐ。</li> </ul>	●	●	●	<ul style="list-style-type: none"> <li>水泳の楽しさや喜びを味わおうとしている</li> <li>長く泳ぐための自己の課題をもっている</li> <li>長く泳ぐための基本泳法と練習方法を身につけている</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> </ul>
8 9	陸上競技 走り幅跳び 走り高跳び (各7時間)	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全に効率よく練習するためのマナーを身につける</li> <li>助走・踏み切り・空中動作・着地でのポイントをつかむ</li> <li>目標記録を越えるよう練習を工夫する</li> </ul>	●		●	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> </ul>
* 6 ・7	陸上運動 ハードル走 (4時間)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>リズムカルに走り通せるインターバ</li> </ul>	●	●	●	<ul style="list-style-type: none"> <li>学び合い、助け合いながら安全に練習しようとする</li> <li>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</li> </ul>

	スピードアップアカデミー (3時間)	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			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 現代的なり ・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	球技	・パス・シュートなどの基本的な技能	●		● 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

