令和７年度　１年　保健体育科　年間指導計画・評価計画

１．目指す生徒像

学年末の到達目標	・運動の楽しさや喜びを味わい、運動や体力の必要性について理解し、基本的な技能を身に付ける。自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考・判断し、他者に伝える力を養う。健康や安全に留意し、自己の最善を尽くして運動する態度を養う。
知識・技能	・運動に親しむための理論について理解している。健康や安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 ・運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。
思考力・判断力・表現力	・学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。また、健康や安全について、課題の解決を目指して考え、判断している。
主体的に学習に取り組む態度	・運動の楽しさや喜びを味わうため、運動の合理的な実践に積極的に取り組もうとしている。また、個人の健康や安全に関心をもち、意欲的に取り組もうとしている。

２．評価方法

観点	①知識・技能	②思考・判断・表現	③主体的に学習に取り組む態度
主な評価方法	筆記テスト 実技テスト	授業観察 筆記テスト 学習カード 学習ノート	授業観察 学習カード 学習ノート

３．年間指導計画・評価規準

月	単元	時数	学習活動	①	②	③	評価規準
4	体つくり	4	体ほぐし運動 体力を高める運動	○	○	○	・体つくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などについて理解している。 ・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しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 ・体つくり運動に積極的に取り組もうとするとともに、仲間の学習を援助しようとしたり、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとしたり、話合いに参加しようとしたり、健康・安全に気を配ったりしている。
4 5	陸上競技	14	短距離走 リレー ハードル走	○ ○ ○	○	○	・陸上競技について、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について理解している。 ・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でタイミングを合わせることができる。 ・ハードリングの基本的な技能が身に付いている ・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しているとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 ・陸上競技に積極的に取り組もうとするとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしたり、分担した役割を果たそうとしたり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしたり、健康・安全に気を配ったりしている

6	陸上競技	4	体力テスト	○		○	・正しい測定方法を理解している。 ・体力テストに自らの課題を設定し、意欲的に取り組もうとしている。
6 7	水泳	12	クロール 平泳ぎ	○ ○ ○	○	○	・水泳について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、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について理解している。 ・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ぐことができる。 ・平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができる。 ・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しているとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 ・水泳に積極的に取り組もうとするともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしたり、分担した役割を果たそうとしたり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守したり、健康・安全に気を配ったりしている。
9	球技 ネット型	8	バレーボール	○ ○	○	○	・球技について、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について理解している。 ・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することができる。 ・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しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 ・球技に積極的に取り組もうとするとともに、フェアなプレイを守ろうとしたり、作戦などについての話合いに参加しようとしたり、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとしたり、仲間の学習を援助しようとしたり、健康・安全に気を配ったりしている。
10	球技 ベースボール型	6	T ボール	○ ○	○	○	・球技について、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について理解している。 ・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することができる。 ・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しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 ・球技に積極的に取り組もうとするとともに、フェアなプレイを守ろうとしたり、作戦などについての話合いに参加しようとしたり、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとしたり、仲間の学習を援助しようとしたり、健康・安全に気を配ったりしている。

11	器械運動	10	マット運動 跳び箱運動	○ ○ ○	○	○	・器械運動について、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について理解している。 ・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、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。 ・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うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができる。 ・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しているとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 ・器械運動に積極的に取り組もうとするとともに、よい演技を認めようとしたり、仲間の学習を援助しようとしたり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしたり、健康・安全に気を配ったりしている。
12	武道	8	柔道	○ ○	○	○	・武道について、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について理解している。 ・柔道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をすることができる。 ・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しているとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 ・武道に積極的に取り組もうとするとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしたり、分担した役割を果たそうとしたり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしたり、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ったりしている。
1	ダンス	8	現代的なリズムのダンス	○ ○	○	○	・ダンスについて、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について理解している。 ・ヒップホップダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせて、リズムに乗って全身で踊ることができる。 ・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しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 ・ダンスに積極的に取り組もうとするとともに、仲間の学習を援助しようとしたり、交流などの話合いに参加しようとしたり、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとしたり、健康・安全に気を配ったりしている。
2 3	球技 ゴール型	14	バスケットボール サッカー	○ ○	○	○	・球技について、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について理解している。 ・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することができる。 ・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しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 ・球技に積極的に取り組もうとするとともに、フェアなプレイを守ろうとしたり、作戦などについての話合いに参加しようとしたり、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとしたり、仲間の学習を援助しようとしたり、健康・安全に気を配ったりしている。

3	陸上競技	4	長距離走	○ ○	○	○	・陸上競技について、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について理解している。 ・長距離走では、自己に合ったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走り、ペースを一定にして走ることができる。 ・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しているとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 ・陸上競技に積極的に取り組もうとするとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしたり、分担した役割を果たそうとしたり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしたり、健康・安全に気を配ったりしている。
通年	保健	16	健康な生活と疾病の予防① 心身の機能の発達と心の健康	○	○	○	・課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 ・自分の生活や事例などと比較し関係を見付けることができる。 ・学習に興味を持ち、積極的に取り組もうとしている。
通年	体育理論	3	運動やスポーツの多様性	○	○	○	・運動やスポーツの多様性について、理解している。 ・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・判断するとともに、それらを他者に伝えたり、表したりしている。 ・運動やスポーツが多様であることについて関心をもち、主体的に学習の進め方を工夫・調整し、粘り強く学習に取り組もうとしている。