

令和8年度 保健体育科 第1学年 年間指導計画・評価規準・評価方法

月	単元	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
4月	体づくり運動	・体づくり運動の意義と行い方などを理解できるようにする。	・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することができるようにする。 ・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・体づくり運動に積極的に取り組もうとする。 ・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動きなどを認めようとする。
5月	陸上競技 短距離走・リレー	・陸上競技の特性や成り立ちを理解できるようにする。 ・技術の名称や行い方を理解できるようにする。 ・クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき、加速することができるようにする。 ・リレーでは、次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせるようにする。	・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することができるようにする。 ・自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・陸上競技に積極的に取り組もうとする。 ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとする。 ・健康・安全に気を配ることができる。
6月	ダンス 「現代的なリズムのダンス」	・ダンスの特性や由来、表現の仕方を理解できるようにする。 ・その運動に関連して高まる体力について理解できるようにする。 ・リズムの特徴を捉えて踊ることができるようにする。	・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することができるようにする。 ・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・ダンスに積極的に取り組もうとする。 ・一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとする。 ・健康・安全に気を配ることができるようにする。
7月	水泳	・水泳の特性や成り立ちを理解できるようにする。 ・技術の名称や行い方を理解できるようにする。 ・その運動に関連して高まる体力について理解できるようにする。 ・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ようにする。 ・背泳ぎでは手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができるようにする。	・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することができるようにする。 ・自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・水泳に積極的に取り組もうとする。 ・分担した役割を果たそうとする。 ・水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど、健康・安全に気を配ることができる。
9月	球技「ベースボール型」 ソフトボール	・球技「ベースボール型」の特性や成り立ちを理解できるようにする。 ・技術の名称や行い方を理解できるようにする。 ・ソフトボールにおける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ようにする。	・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することができるようにする。 ・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・球技に積極的に取り組もうとする。 ・フェアなプレイを守ろうとする。 ・作戦などについて話し合いに参加しようとする。 ・健康・安全に気を配ることができるようにする。
10月	器械運動 マット運動	・器械運動の特性や成り立ちを理解できるようにする。 ・技の名称や行い方を理解できるようにする。 ・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ができるようにする。	・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することができるようにする。 ・自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・器械運動に積極的に取り組もうとする。 ・よい演技を認めようとする。 ・健康・安全に気を配ることができる。
11月	球技「ゴール型」 サッカー	・球技「ゴール型」の特性やサッカーの成り立ちを理解できるようにする。 ・技術の名称や行い方を理解できるようにする。 ・その運動に関連して高まる体力について理解できるようにする。 ・サッカーにおけるボール操作と空間に走り込む動きによって、ゴール前での攻防をすることができるようにする。	・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することができる。 ・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・球技に積極的に取り組もうとする。 ・フェアなプレイを守ろうとする。 ・作戦などについて話し合いに参加しようとする。 ・健康・安全に気を配ることができる。
12月	武道「柔道」	・武道「柔道」の特性や成り立ちを理解することができるようにする。 ・伝統的な考え方を理解することができるようにする。 ・技の名称や行い方を理解できるようにする。 ・その運動に関連して高まる体力について理解できるようにする。	・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することができるようにする。 ・自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・武道に積極的に取り組もうとする。 ・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする。 ・禁じ技を用いないなど、健康・安全に気を配ることができる。
1月	球技「ネット型」 バレーボール	・球技「ネット型」の特性やバレーボールの成り立ちを理解できるようにする。 ・技術の名称や行い方を理解できるようにする。 ・その運動に関連して高まる体力について理解できるようにする。 ・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攻防をすることができるようにする。	・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することができる。 ・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・球技に積極的に取り組もうとする。 ・フェアなプレイを守ろうとする。 ・作戦などについて話し合いに参加しようとする。 ・健康・安全に気を配ることができる。
2月	体づくり運動	・体の動きを高める方法などについて理解できるようにする。	・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することができるようにする。 ・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・体づくり運動に積極的に取り組もうとする。 ・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動きなどを認めようとする。 ・健康・安全に気を配ることができる。
3月	ダンス 「現代的なリズムのダンス」	・ダンスの特性や由来、表現の仕方を理解できるようにする。 ・リズムの特徴を捉えて踊ることができるようにする。 ・変化のある動きを組み合わせることで踊ることができるようにする。 ・リズムに乗って全身で踊ることができるようにする。	・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することができる。 ・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・ダンスに積極的に取り組もうとする。 ・仲間の学習を援助しようとする。 ・交流など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表現や役割を認めようとする。
各学期	保健 心身の機能の発達と心の健康	・身体機能の発達、生殖に関わる機能の成熟、精神機能の発達と自己形成について、理解できるようにする。 ・欲求やストレスへの対処と心の健康について理解し、行うことができるようにする。	・学習内容に関わる事象や情報から課題を発見し、リスクの軽減や生活の質の向上などと関連づけて解決方法を考え、選択し、伝えあうことができるようにする。	・単元の学習に積極的に取り組もうとする。
	保健 健康な生活と疾病の予防	・健康の成り立ちと疾病の発生要因について理解できるようにする。 ・生活習慣と健康について、理解できるようにする。	・学習内容に関わる事象や情報から課題を発見し、リスクの軽減や生活の質の向上などと関連づけて解決方法を考え、選択し、伝えあうことができるようにする。	・単元の学習に積極的に取り組もうとする。
	体育理論 運動やスポーツの多様性	・運動やスポーツの必要性和楽しさを理解できるようにする。 ・運動やスポーツへの多様な関わり方を理解できるようにする。 ・運動やスポーツの多様な楽しみ方を理解できるようにする。	・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し判断すること、他者へ伝えることができるようにする。	・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する。
評価方法		・定期考査 ・学習カード／学習ノート ・記録測定／ゲーム／実技テスト ・オンライン課題	・定期考査 ・学習カード／学習ノート ・行動観察 ・オンライン課題	・定期考査 ・学習カード／学習ノート ・行動観察 ・オンライン課題