

第1学年 保健体育科(体育分野) 年間単元指導計画

時期	単元・題材名	配当指導時数	本単元で育成すべき資質・能力 (単元の学習内容)	単元の評価規準	評価方法	教材名	主な言語活動	各教科横断的な資質・能力の育成 に関わる他教科との関連
4、5月	体づくり運動	8	①体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わり合うこと。体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせること。	①体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わり合っている。体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせている。	技能テスト 定期考査	・ラジオ体操 ・集団行動	・記録 ・説明 ・話し合い	
			②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ること。	②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。	学習カード			
4、5月	陸上競技	8	①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ことを、長距離走では、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。	①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ことを、長距離走では、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る。	技能テスト 定期考査	・短距離走 ・リレー ・長距離走 ・ハードル走	・記録 ・説明 ・話し合い	理科「循環器について」のつながり
			②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ること。	②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。	学習カード			
6月	球技	9	①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。	①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。	技能テスト 定期考査	・卓球	・記録 ・説明 ・話し合い	
			②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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。	②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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	学習カード			
			③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をして、健康・安全に気を配ったりしようとしている。	③陸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をして、健康・安全に気を配ったりしようとしている。	学習カード グループ活動			
			①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。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。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。バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。	①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。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。バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。	技能テスト 定期考査	・クロール		

7、9月	水泳	8	②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ること。	②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。	学習カード	・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ	・記録 ・説明 ・話し合い	
				③水泳に積極的に取り組むとともに、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をしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配ったりしようとしている	学習カード グループ活動			
10月	球技	10	①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。 ②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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。	①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。 ②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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	技能テスト 定期考査 学習カード	・サッカー	・記録 ・説明 ・話し合い	
				③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など、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとするなど、仲間の学習を援助しようとするなどしたり、健康・安全に気を配ったりしようとしている。	学習カード グループ活動			
11月	器械運動	10	①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。 ②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ること。	①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。 ②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。	技能テスト 定期考査 学習カード	・跳び箱	・記録 ・説明 ・話し合い	理科「筋肉と骨格」のつながり
				③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など、仲間の学習を援助しようとするなど、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したり、健康・安全に気を配ったりしようとしている。	学習カード グループ活動			
12月	球技	10	①ネット型では、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。 ②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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。	①ネット型では、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。 ②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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	技能テスト 定期考査 学習カード	・バドミントン	・記録 ・説明 ・話し合い	
				③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など、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとするなど、仲間の学習を援助しようとするなどしたり、健康・安全に気を配ったりしようとしている。	学習カード グループ活動			
1月	ダンス	8	①現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ること。 ②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ること。	①現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ることができる。 ②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。	技能テスト 定期考査 学習カード	・現代的なリズムのダンス	・記録 ・説明	音楽「リズム」のつながり

				③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などをして、健康・安全に気を配ったりしようとしている。	学習カード グループ活動	へ	・話し合い	
2月	陸上競技	8	①長距離走では、ペースを守って走ること、走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶこと。	①長距離走では、ペースを守って走ること、走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことができる。	技能テスト 定期考査	・長距離走 ・走り幅跳び	・記録 ・説明 ・話し合い	理科「循環器について」のつながり
			②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ること。	②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。	学習カード			
				③陸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をして、健康・安全に気を配ったりしようとしている。	学習カード グループ活動			
3月	武道	8	①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。	①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。	技能テスト 定期考査	・柔道	・記録 ・説明 ・話し合い	
			②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とともに、自己の考えたことを他者に伝えること。	②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とともに、自己の考えたことを他者に伝えている。	学習カード			
				③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などをして、健康・安全に気を配ったりしようとしている。	学習カード グループ活動			
3月	体育理論 モルック	3	①運動やスポーツは、体を動かしたり健康維持したりするなどの必要性及び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。運動やスポーツには、行うこと、見る、支えること及び知ることなどの多様な関わり方があること。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。	①運動やスポーツは、体を動かしたり健康維持したりするなどの必要性及び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、支えること及び知ることなどの多様な関わり方があること。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。	定期考査	・運動やスポーツの多様性	・記録 ・説明 ・話し合い	「東京2020レガシー」(オリンピック・パラリンピック教育)のつながり
			②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とともに、他者に伝えること。	②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とともに、他者に伝えている。	学習ノート 自己学習ノート			
				③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している。	学習ノート 自己学習ノート			