

第1学年 保健体育科(体育分野) 年間単元指導計画

知：知識・技能 思：思考・判断・表現 主：主体的に学習に取り組む態度

月	単元名	■単元の学習内容		○単元の評価規準	□主な評価方法
4	体づくり運動	集団行動 体力を高める運動 体力テスト	知	・体づ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。	□技能テスト □定期考査
			思	・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 □定期考査
			主	・運動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、話し合いに参加しようとするなど をしたり、健康・安全に気を配ったりしている。	□学習カード □グループ活動
5	陸上競技 運動会	短距離走 リレー 走り幅跳び 運動会練習	知	・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、なめらかな動きで速く走ることやバトンの受け渡しでタイミングを合わせることができる。 ・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ができる。	□技能テスト □定期考査
			思	・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 □定期考査
			主	・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 をしたり、健康・安全に気を配ったりしている。	□学習カード □グループ活動
6	器械運動	マット運動	知	・技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方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安定して行うこととともに、条件を変えた技や発展技を行うことができる。	□技能テスト □定期考査
			思	・自己や仲間の技などの課題を発見し、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 □定期考査
			主	・器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、互いに助け合い、教え合おうとすること、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなど をしたり、健康・安全を確保したりしている。	□学習カード □グループ活動
	体育理論	運動やスポーツの多様性	知	・運動やスポーツが多様であることについて理解している。	□定期考査
			思	・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考えるとともに、他者に伝えている。	□定期考査
			主	・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。	□グループ活動

7 8 9	水泳	クロール 背泳ぎ	知	・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。 ・手と足の動き、呼吸のバランスをとり、早く泳ぐことができる。	☐ 技能テスト ☐ 定期考査
			思	・泳法などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けた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 ☐ 定期考査
			主	・水泳に積極的に取り組みとともに、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、一人ひとり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ている。	☐ 学習カード ☐ グループ活動
9	球技	バレーボール	知	・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。 ・ボール操作と動きによってできる空いている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
			思	・ボール操作や攻防などにおいて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 ☐ 定期考査
			主	・競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、作戦などについて話し合いに参加しようとするなど。一人ひとりの違いに応じたプレイなどを認めようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。	☐ 学習カード ☐ グループ活動
10	球技	アルティメット	知	・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。 ・ディスク操作と動きによってできる空いている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
			思	・ディスク操作や攻防などにおいての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動に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 ☐ 定期考査
			主	・球技に積極的に取り組みとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについて話し合いに参加しようとするなど。一人ひとりの違いに応じたプレイを認めようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。	☐ 学習カード ☐ グループ活動
11	球技	卓球	知	・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。 ・ボールや用具の操作と動きによってできる空いている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
			思	・ラケット操作や攻防などにおいて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 ☐ 定期考査
			主	・競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、作戦などについて話し合いに参加しようとするなど。一人ひとりの違いに応じたプレイを認めようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。	☐ 学習カード ☐ グループ活動
			知	・体づ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。	☐ 技能テスト ☐ 定期考査

12	体づくり運動	縄跳び	思	・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 □定期考査
			主	・運動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、話し合いに参加しようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。	□学習カード □グループ活動
1	陸上競技 球技	長距離走	知	・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、自己に適したペースを維持して走ることができる。	□技能テスト □定期考査
			思	・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 □定期考査
			主	・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たり、健康・安全に気を配ったりしている。	□学習カード □グループ活動
		サッカー	知	・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。 ・ボール操作と動きによってできる空いている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
			思	・ボール操作や攻防などにおいて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 □定期考査
			主	・競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、作戦などについて話し合いに参加しようとする。一人ひとりの違いに応じたプレイを認めようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。	□学習カード □グループ活動
2	武道	空手	知	・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。 ・空手では相手の動きに応じた基本となる技を用いて、受けや突きを用いて、基本形や簡易な攻防をすることができる。	□技能テスト □定期考査
			思	・攻防の中で、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 □定期考査
			主	・武道に積極的に取り組みとともに、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、一人ひとりに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、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。	□学習カード □グループ活動
3	体育理論	障害の有無を超えて取り組めるスポーツ	知	・運動やスポーツが多様であることについて理解している。	□定期考査
			思	・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考えるとともに、他者に伝えている。	□定期考査
			主	・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。	□グループ活動