

教科	保健体育	学年	第1学年
----	------	----	------

単元名	時数	単元の到達目標(小単元のねらい)	単元のまとまりの評価規準		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
心身の機能の発達と心の健康	15	○心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決を目指した学習に主体的に取り組む、理解できるようにするとともに、ストレスへの対処の仕方を身につけることができるようにする。	○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及び欲求やストレスへの対処と心の健康について理解し、ストレスへの対処の仕方を身につけている。	○心身の機能の発達と心の健康に関わる事象や情報を基に課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどに関連づけて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝えたり、表したりしている。	○心身の機能の発達と心の健康について関心を持ち、学習の進め方を工夫・調整し、自他の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組もうとしている。
体づくり運動	5	○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、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動・体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身につけるようにする。 ○運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養うことができるようにする。	○知識：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。	○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。	○体づくり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、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする、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。
陸上競技 (短距離走・リレー・長距離走・ハードル走・走り高跳び・走り幅跳び)	16	○運動における競争や協働の経験を通して、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とともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養うようにする。	○知識：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。 ○技能：短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走り、バトンの受け渡しのタイミングを合わせることができる。長距離走では、ペースを守って走ることができる。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。走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から跳ぶことができる。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跳ぶことができる。	○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するとともに、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。
球技 (ゴール型)ハンドボール・サッカー・バスケットボール (ネット型)バレーボール (ベースボール型)ソフトボール	17		○知識：それぞれの球技の特性や、各型の各種目において用いられる技術の名称および作戦や戦術などを言ったり書き出したりしている。球技のルールや高まる体力などについて理解している。 ○技能：ゴール型では、ボール操作と空間に走りこ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。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。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。	○動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。話し合いの場面でチームへの関わり方を見付けている。	○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、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などしたり、健康・安全に気を配ったりしている。
水泳(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ) 水球	12		○知識：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。 ○技能：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。	○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。	○水泳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などしたり、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。
器械運動(マット・跳び箱)	12		○知識：器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、合理的な動きのポイントなどや関連して高まる体力要素などについて理解している。 ○技能：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い、条件を変えた技や発展技を組み合わせて行うことができる。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い、条件を変えた技や発展技を行うことができる。	○動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や発表方法を見付けている。	○器械運動に積極的に取り組むようとしている。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。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。健康・安全に留意している。
ダンス(ソーラン節・創作ダンス)	13		○知識：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。 ○技能：創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージを捉え、動きに変化をつけて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊ることができる。	○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するとともに、自己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などしたり、健康・安全に留意している。
武道(柔道)	10		○知識：武道の特性や成り立ち、技の名称や行い方、身につけるための動きのポイントなどや関連して高まる体力要素を理解している。 ○技能：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。	○動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や体さばきを伝えている。協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や簡易な試合を行う方法を見付けている。	○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や、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。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。
体育理論(運動やスポーツの多様性)	5		○知識：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。運動やスポーツの意義や行い方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、意義や効果と学び方や安全な行い方について、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。	○運動やスポーツが多様であること、スポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての学習に積極的に取り組もうとしている。