

教科	保健体育		学年	1, 2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
体づくり運動		1年 7	(1年) ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を通して、気付いたり関わり合ったりすること。	○知識及び技能 ・体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる。 ・体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法について理解している。 ・目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができる。 ・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ができる。 ・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運動を行うことができる。 ○思考・判断・表現 ・体ほぐしの運動で、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」ことを踏まえてねらいに応じた運動を選んでいる。 ・体の動きを高めるために、自己の課題に応じた運動を選んでいる。 ・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ・仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、仲間との関わり方を見付けている。 ・体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間に伝えている。 ○主体的に学習に取り組む態度 ・体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・仲間の補助をしたり助言したりして、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動きなどを認めようとしている。 ・ねらいに応じた行い方などについての話し合いに参加しようとしている。 ・健康・安全に留意している。
		2年 7	(2年) ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動を通して、気付いたり関わり合ったりすること。	
陸上		1年 15	(1年) 【短距離走・リレー】 ・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。	○知識及び技能 ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わうことができる。 ・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について理解している。 ・基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができる。 ・短距離走・リレーは、自己の最大スピードを高めたり、バトンの受け渡しでタイミングを合わせたりして、個人やチームのタイムを短縮したり、競争したりすることができる。 ・長距離走は自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競争したりすることができる。 ・走り幅跳びは、助走スピードを生かして素早く踏み切り、より遠くへ跳んだり、競争したりすることができる。 ・走り高跳びは、リズムカルな助走から力強く踏み切り、より高いバーを越えたり、競争したりすることができる。 ○思考・判断・表現 ・提示された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。 ・提供された練習方法から、自己の課題に応じて動きの習得に適した練習方法を選んでいる。 ・練習や競争する場面で、最善を尽くす、勝敗を受け入れるなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。 ・学習した安全上の留意点を他の学習場面に当てはめ仲間に伝えている。 ・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競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。 ○主体的に学習に取り組む態度 ・陸上競技の学習に積極的取り組みようとしている。 ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ・用具等の準備や役割を果そうとしている。 ・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。
		2年 21	(2年) 【短距離走・リレー】 ・自己に合ったピッチとストライドで速く走ること ・リレーでは前走者の渡す前の合図と、次走者のスタートのタイミングを合わせて、バトンの受け渡しをすること。 【長距離走】 ・リラックスして走ること。 【走り高跳び】 リズムカルな助走から力強くふみ切って大きな動作で跳ぶこと。	

水泳	1年 12	(1年) 【クロール】 ・一定のリズムで強いキックを打つこと。 【平泳ぎ】 ・カエル足で長く伸びたキックをすること。 【背泳ぎ】 ・水中では肘が肩の横で60～90度程度曲がるようにしてかくこと。 【バタフライ】	○知識及び技能 ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わうことができる。 ・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について理解することができる。 ・クロールは、一定の距離を、大きな推進力を得るための力強い手の動きと、安定した推進力を得るための力強い足の動き、ローリングを利用した呼吸動作で速度を速めて泳ぐことができる。 ・平泳ぎは、余分な力を抜いた、大きな推進力を得るための力強い手の動きと、安定した推進力を得るための力強い足の動き、その動きに合わせた呼吸動作で、バランスを保ちながら長く泳ぐことができる。 ・背泳ぎは、リラックスした背浮きの姿勢で、手と足の動作と、呼吸のタイミングを合わせてバランスを取り泳ぐことができる。
	2年 11	(2年) 【クロール】 ・ブルとキックにの動作に合わせて、ローリングをしながら横向きで呼吸のタイミングを取ること。 【平泳ぎ】 ・水中で手のひらが肩よりも前で、両手で逆ハート型7を描くように水をかくこと。 【背泳ぎ】 ・水面上の腕は、手と肘を高く伸ばした直線的なリカバリーの動きをすること。	○思考・判断・表現 ・提示された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。 ・提供された練習方法から、自己の課題に応じて、泳法の習得に適した練習方法を選んでいる。 ・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ・仲間と協力する場で、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競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。
			○主体的に学習に取り組む態度 ・水泳に積極的に取り組もうとしている。 ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・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。 ・水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど、健康・安全に気を配ろうとしている。
器械運動 (マット運動)	1年 8	(1年) ・体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回る。 ・繰り返し系や回転系の基本的な技が滑らかにできること。	○知識及び技能 ・技ができる楽しさや喜びを味わうことができる。 ・器械運動の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力について理解している。 ・マット運動は、回転系の接転技群、ほん転技群の基本的な技、巧技系の平均立ち技群の基本的な技を滑らかに行うとともに、基本的な技を発展させ、いくつかの技を組み合わせて行うことができる。
	2年 6	(2年) ・開始姿勢や終末姿勢、組み合わせの動きや手の着き方などの条件を変えて回ること。	○思考・判断・表現 ・提示された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。 ・提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 ・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ・仲間と協力する場で、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を行う方法を見付け、仲間に伝えている。
			○主体的に学習に取り組む態度 ・器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。 ・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。
器械運動 (跳び箱運動)	1年 0	(1年) ・繰り返し系や回転系の基本的な技を実施することができる。	○知識・技能 ・繰り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うことができる。 ・条件を変えた技を実施することができる ・跳び箱運動の特性や成り立ちを理解することができる ・技術の名称や行い方を理解することができる ・跳び箱運動に関連して高まる体力を理解することができる
	2年 0	(2年) ・繰り返し系や回転系の技を着手位置、姿勢などの条件を変えて飛び越すことができる。	○思考力、判断力、表現力等 ・技などの自己の課題を発見しようとしている。 ・自己や他者の課題の合理的な解決に向けて、取り組み方を工夫しようとしている。 ・自己の考えたことを他者に伝えようとしている。

			○主体的に学習に取り組む態度 ・跳び箱運動に積極的に取り組もうとしている ・良い演技を認めようとしている ・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 ・健康安全に気を配ることができる
球技	1年 28	(1年) 【ゴール型(ハンドボール)】 ・ゴール方向に守備者がいない位置でシュートすること。	○知識及び技能 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことができる。 ・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について理解している。 ・基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができる。 ・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。
	2年 22	・マークされていない味方にパスを出すこと。 ・ボールとゴールが同時に見える場所に立つこと。 【ネット型(バレーボール)】 ・味方が操作しやすい位置にボールをつなぐこと。 ・相手の打球に備えた準備をすること。 【ベースボール型(ソフトボール)】 ・打球の方向と平行に立ち、肩越しにバットを構えること。 ・ボールの正面に回り込んで、緩い打球をとること。 ・スピードを落とさずに、タイミングを合わせて塁を駆け抜けること。	○思考・判断・表現 ・提示された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。 ・提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ・練習やゲームの場面で、最善を尽くす、フェアなプレイなどの良い取組を見付けている。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ・仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けている。 ・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ゲームを行う方法を見付け、仲間に伝えている。
		(2年) 【ゴール型(ハンドボール)】 ・得点しやすい空間にいる味方にパスを出すこと。 ・パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動くこと。 【ネット型(バレーボール)】 ・相手のコートの中に入った場所にボールを返すこと。 ・ボールを打ったり受けたりした後、ボールや相手に正対すること。 【ベースボール型(ソフトボール)】 ・地面と平行になるようにバットを振り抜くこと。 ・守備位置から塁上へ移動して、見方からの送球を受けること。 ・打球の状況によって塁を進んだり戻ったりすること。	○主体的に学習に取り組む態度 ・球技に積極的に取り組もうとしている。 ・フェアなプレイを守ろうとしている。 ・作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 ・一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に気を配ろうとしている。
武道:柔道	1年 8	(1年) 柔道の基本動作を身に付けること。	○知識及び技能 ・技ができる楽しさや喜びを味わうことができる。 ・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などの簡易な攻防を展開することができる。
	2年 9	(2年) 柔道の相手の動きに応じた基本動作を身に付けること。	○思考・判断・表現 ・提示された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。 ・提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ・練習の場面で、仲間の伝統的な所作等の良い取組を見付け、理由も添えて他者に伝えている。 ・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、仲間に伝えている。
			○主体的に学習に取り組む態度 ・武道に積極的に取り組もうとしている。 ・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・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・安全に気を配ろうとしている。

ダンス	1年 7	(1年) ・自然な弾みやスイングなどの動きで気持ち良く音楽のビートに乗れるように、簡単な繰り返しのリズムで踊ること。	○知識及び技能 ・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うことができる。 ・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を理解している。 ・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、動きに変化を付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。 ・フォークダンスでは、日本の民謡や外国の踊り方から、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊ることができる。 ・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年 14	(2年) ・シンコペーションやアフタービート、休止や倍速など、リズムに変化を付けて踊ること。	○思考・判断・表現 ・提示された事例を参考に、自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定している。 ・提示された踊りのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間やグループの課題や出来映えを伝えている。 ・提供されたテーマや表現の仕方から、自己やグループの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ・仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、グループへの関わり方を見付けている。 ・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、仲間に伝えている。 ○主体的に学習に取り組む態度 ・ダンスに積極的に取り組もうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・交流などの話し合いに参加しようとしている。 ・一人一人の違いに応じた表現や役割を果たそうとしている。 ・健康・安全に気を配ろうとしている。
体育理論	1年 3	(1年) ・運動やスポーツの多様性を理解する。	○知識及び技能(1年) ・運動やスポーツは体を動かしたり健康を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出され発展してきたことを言ったり書き出したりしている。 ・運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えること及び知ることなどの多様な関りがあることを言ったり書き出したりしている。 ・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つけたり、工夫することが大切であることを言ったり書き出したりしている。
	2年 3	(2年) ・運動や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理解する。	○知識及び技能(2年) ・運動やスポーツは、身体の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果や自信の獲得、ストレス解消などの心理的効果及びルールやマナーについて合意したり、適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果がききたいことを言ったり書き出したりしている。 ・運動やスポーツには、特有の技術があり、その学び方には、運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があることを言ったり書き出したりしている。 ・運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があることを言ったり書き出したりしている。 ○思考・判断・表現 (1年) ・運動やスポーツの必要性和楽しさ、運動やスポーツへの多様な関わり方、運動やスポーツの多様な楽しみ方について、習得した知識を活用して、運動やスポーツとの多様な関わり方や楽しみ方についての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、自己の意見を言語や記述を通して他者に伝えている。 (2年) ・運動やスポーツが心身及び社会性に及ぼす効果、運動やスポーツの学び方、安全な運動やスポーツの行い方について、習得した知識を活用して、運動やスポーツとの多様な関わり方や楽しみ方についての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、自己の意見を言語や記述を通して他者に伝えている。 ○主体的に学習に取り組む態度 (1年) ・運動やスポーツが多様であることを理解することや、意見交換や学習ノートの記述などの、思考し判断するとともにそれらを表現する活動及び学習を振り返る活動などに積極的に取り組もうとしている。 (2年) ・運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方を理解することや、意見交換や学習ノートの記述などの、思考し判断するとともにそれらを表現する活動及び学習を振り返る活動などに積極的に取り組もうとしている。

保健分野 1年 心身の機能の発達と心の健康 調和のとれた生活	心身の発達と心の健康や、健康の成り立ちと疾病の予防について理解する。	○知識・技能 ・心身の機能と心の発達について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などで理解したことを、言ったり書きだしたりしている。 ・健康の成り立ちや疾病の発生要因、生活習慣と健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などで理解したことを言ったり書きだしたりしている。
--------------------------------------	------------------------------------	--

	16		○思考・判断・表現 ・心身の機能の発達と心の健康における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。 ・心身の機能の発達と心の健康について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、健康の保持増進をする方法を考えている。 ・欲求やストレスとその対処について、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用したりして、健康の保持増進をする方法やストレスへの適切な対処の方法を選択している。 ・心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。 ・健康の成り立ちと疾病の発生要因、生活習慣と健康における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見し、課題解決に取り組んでいる。 ・健康の成り立ちと疾病の発生要因、生活習慣と健康について、習得した知識を自他の生活と比較したり、活用したりして、健康の保持増進をする方法を考え、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。 ○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に関心を持ち、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。 ・健康の成り立ちと疾病の発生要因、生活習慣と健康について、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。
2年 生活習慣の健康への影響 傷害の防止	16	生活習慣の健康への影響、傷害の防止について理解する。	○知識 ・生活習慣病の予防や喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などで理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ・傷害の防止について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどで理解したことを言ったり書き出したりしている。 ○思考・判断・表現 ・生活習慣病、喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、好奇心、なげやりな気持ち、過度のストレスなどの心理状態、断りにくい人間関係、宣伝・広告や入手し易さなど①生活習慣病などの予防、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。 ・生活習慣病及びがんの予防について、習得した知識を自他の生活と比較したり、活用したりして、健康の保持増進をする方法を考えたり、選択したりしている。 ・喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、習得した知識を自他の生活と比較したり、活用したりして、健康の保持増進をする方法を考えたり、選択したりしている。 ・生活習慣病などの予防、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。 ・けがの防止と応急手当における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。 ・交通事故や自然災害などによるけがの防止について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、けがを引き起こす様々な危険を予測し、回避する方法を選択している。 ・けがに応じた適切な応急手当について、習得した知識や技能をけがの状態に合わせて活用して、けがの悪化を防止する方法を見いだしている。 ・けがの防止と応急手当について、自他の危険の予測や回避の方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。 ○主体的に学習に取り組む態度 ・生活習慣病などの予防、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康に関心を持ち、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。 ・けがの防止と応急手当に関心を持ち、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。