

教科	保健体育	学年	1第学年
----	------	----	------

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
A 体づくり運動	5	<ul style="list-style-type: none"> ○体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、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ようにする。 ○体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行う。 ○体力を高める運動では、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い、それらを組み合わせる運動の計画に取り組む。 ○体づくり運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。 ○体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○体づくり運動の意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ○体づくり運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしのねらいを踏まえて、課題に応じた活動を選んでいる。 ○ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例やバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○体づくり運動の学習に積極的に取り組んでいる。 ○健康・安全に留意しながら、分担した役割を果たしている。
C陸上競技 短距離・リレー	8	<ul style="list-style-type: none"> ○記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、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ようにする。 ○滑らかな動きで速く走る。 ○陸上競技に積極的に取り組み、ルールやマナーを守ろうとする。 ○分担した役割を果たし健康・安全に気を配ることができるようにする。 ○陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方を理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○低い姿勢から素早く走りだし、加速をすることができる。 ○テークオーバーゾーンを有効に使い、減速しないバトンパスが行えるようにする。 ○名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見付けている。 ○仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○短距離走・リレーの学習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。
E 球技 バレーボール	9	<ul style="list-style-type: none"> ○勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。 ○ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開する。 ○球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとし、自己の責任を果たそうとすること、健康・安全を確保することができるようにする。 ○技術の名称や行い方、体力の高め方を理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ボールに体を向けて構えることができる。 ○適切なハンドリングやフォームで、コントロールしたパスを送ることができる。 ○バレーボールの特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ○技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○チームや自分の課題の解決を目指して、練習やゲームの行い方を工夫している。 ○仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○バレーボールの学習に、積極的取り組もうとしている。 ○分担した役割を果たそうとしたり、仲間の学習を援助しようとしている。

<p>D 水泳</p>	<p>12</p>	<p>○記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、効率的に泳ぐことができるようにする。 ○クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。 ○平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。</p>	<p>○クロールでは、手と足、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、呼吸のバランスをとり長く泳げることができる。 ○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などについて理解している。</p>	<p>○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。</p>	<p>○水泳学習に、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。</p>
<p>E 球技 ハンドボール</p>	<p>9</p>	<p>○勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できるようにする。 ○ゴール型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開する。 ○球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとし、自己の責任を果たそうとすること、健康・安全を確保することができるようにする。 ○技術の名称や行い方、体力の高め方を理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>	<p>○ボール操作と空間に走りこむことができる。 ○ゴール前での攻防を展開することができる。 ○ハンドボールの特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ○技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>○チームや自分の課題の解決を目指して、練習やゲームの行い方を工夫している。 ○仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。</p>	<p>○ハンドボールの学習に、積極的取り組みようとしている。 ○分担した役割を果たそうとしたり、仲間の学習を援助しようとしている。</p>
<p>F 柔道</p>	<p>8</p>	<p>○技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。 ○柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開する。</p>	<p>○受身の重要性を理解し3種類の受身を取ることができる。 ○受け身・寝技の技能を身に付け、簡易試合を楽しむことができる。 ○柔道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ○技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>○技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ○仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。</p>	<p>○柔道の学習に、積極的取り組みようとしている。 ○相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。</p>
<p>B 器械運動 マット運動</p>	<p>9</p>	<p>○技ができる楽しさや喜びを味わいその技がよりよくできるようにする。 ○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ったり、条件を変えた技、発展技を行ったりし、それらを組み合わせる。 ○器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認め分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。 ○器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>	<p>○基本的な技の一連の動きを滑らかに行うことができる。 ○バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止することができる。 ○マット運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ○マット運動の技は、系、技群、グループの視点によって分類されていることについて、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>○学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。 ○仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。</p>	<p>○マット運動の学習に、積極的取り組みようとしている。 ○分担した役割を果たそうとしたり、仲間の学習を援助しようとしている。</p>

<p>E 球技 バスケットボール</p>	<p>5</p>	<p>○勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。 ○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展開できるようにする。 ○球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとし、自己の責任を果たそうとすること、健康・安全を確保することができるようにする。 ○技術の名称や行い方、体力の高め方を理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>	<p>○ゴール前での攻防を展開するためのボール操作ができる。 ○得点しやすい空間にいる味方にパスを出すことができる。 ○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ができる。 ○バスケットボールの特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ○技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>○チームや自分の課題の解決を目指して、練習やゲームの行い方を工夫している。 ○仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。</p>	<p>○バスケットボールの学習に、積極的取り組みようとしている。 ○分担した役割を果たそうとしたり、仲間の学習を援助しようとしている。</p>
<p>E 球技 ソフトボール</p>	<p>9</p>	<p>○勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。 ○ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作、連携した守備などによって攻防を展開する。 ○球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとし、自己の責任を果たそうとすること、健康・安全を確保することができるようにする。 ○技術の名称や行い方、体力の高め方を理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>	<p>○打球に応じたグラブ操作でボールを捕球し、狙った方向にボールを投げることができる。 ○打球や早急に備えて捕球しやすい位置に動くことができる。 ○ソフトボールの特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ○技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>○チームや自分の課題の解決を目指して、練習やゲームの行い方を工夫している。 ○仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。</p>	<p>○ソフトボールの学習に、積極的取り組みようとしている。 ○分担した役割を果たそうとしたり、仲間の学習を援助しようとしている。</p>
<p>C 陸上競技 長距離</p>	<p>5</p>	<p>○記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、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ようにする。 ○ペースを守り一定の距離を走る。 ○陸上競技に積極的に取り組み、ルールやマナーを守ろうとする。 ○分担した役割を果たし健康・安全に気を配ることができるようにする。 ○陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方を理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>	<p>○ペースを守り、一定の距離を走ることができる。 ○自分に合った目標記録や課題の解決の仕方を見付けている。 ○学習カードや資料を使って、練習方法を選んでいる。</p>	<p>○チームや自分の課題の解決を目指して、練習の行い方を工夫している。 ○仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。</p>	<p>○長距離走の学習に、積極的取り組みようとしている。 ○分担した役割を果たそうとしたり、仲間の学習を援助しようとしている。</p>

<p>G ダンス 現代的なリズムダンス</p>	<p>8</p>	<p>○感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。 ○現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ること。 ○ダンスに自主的に取り組むとともに、互いの違いやよさを認め合おうとすること自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。 ○踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>	<p>○リズムの特徴を捉え、リズムに乗って全身で踊るための動きができる。 ○リズムの違いによる体の動かし方の違いが言えたり書けたりする。</p>	<p>○練習や発表の場で、仲間のよい動きや表現などを指摘している。</p>	<p>○互いの動きの良さや感じ方を認め合っ て、楽しく踊ろうとしている。</p>
<p>保健分野 健康な生活と疾病の予防</p>	<p>5</p>	<p>○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。</p>	<p>○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。</p>	<p>○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と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。</p>	<p>○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。</p>
<p>保健分野 心身の機能の発達と心の健康</p>	<p>10</p>	<p>○健康は主体と環境の相互作用の下に成り立っていることを理解する。 ○健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解する。 ○生活習慣病の多くは、適切な運動、食事休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できることを理解する。</p>	<p>○生活行動。生活習慣と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p>	<p>○健康な生活と疾病の予防について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。</p>	<p>○健康な生活と疾病の予防について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活をふり返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</p>
<p>H 体育理論 運動やスポーツの多様性</p>	<p>3</p>	<p>○運動やスポーツとの多様な関わり方を見つけることができるようにする。</p>	<p>○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。</p>	<p>○運動やスポーツが多様であることについて、事故の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断することができる。</p>	<p>○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。</p>