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
A体つくり運動	7	〇体つくり運動に対する関心や意欲をもって、互いに協力して運動をしようとする。また、健康や安全に留意して運動をしようとする。 〇自分の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫している。 〇自分の体力や生活に応じて、体力を合理的に高めるための運動ができる。 〇体つくり運動の必要性や運動の行い方、心身への効果を理解するとともに、課題に応じた体つくり運動の構成の仕方を理解し、知識を身につけている。	〇体ほぐしの運動の意義とその行い方を知っている。 〇体力を高める運動を身に付けたり、合理的に体力を高める方法を理解している。	〇体ほぐしの運動や体力を高める運動の中から、自分の体力や生活の実状を踏まえて、目的に合った運動を選び、構成し活用している。	〇体つ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こと、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとすること、話し合いに参加しようとしている。 〇健康・安全に留意している。
B器械運動 マット運動	6	〇基本的な技を滑らかにし、技を組み合わせることができる。 〇技がよりできるようにすることに積極的に取り組もうとすること、担当した役割を果たし、自己や仲間の安全に留意することができようにする。 〇技の名称や行い方について理解し、技の合理的な動きにポイントを見つけることができるようにする。	〇知識 ・器械運動の特性や成り立ち、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。 〇技能 ・回転系や巧技系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を加えた技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。	〇提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来栄えを伝えている。 〇体力や技能の程度、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つけ、仲間に伝えている。	〇積極的に取り組むとともに、練習の補助をしたり仲間の学習を援助しようとしている。 〇健康・安全に留意している。
C陸上競技 短距離・リレー	8	〇基礎的な動きのよい動きを身に付け、滑らかに、早く走ることができる。 〇技能が身に付けられるように積極的に取り組もうとすること、勝敗を認め、ルールやマナーを守ろうとすることができるようにする。 〇陸上競技に関連して高まる体力について理解し、技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見つけることができるようにする。	〇知識 ・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。 〇技能 ・滑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。	〇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。	〇積極的に取り組もうとしている。 〇マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。 〇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。 〇健康・安全に留意している。
C陸上競技 長距離	3	〇効率のよい動きを身につけ、ペースを守り走ることができる。 〇陸上競技の学習に積極的に取り組むとともに、健康・安全に留意することができるようにする。 〇関連して高まる体力について理解し、安全上の留意点を他の場面に当てはめることができるようにする。	〇知識 ・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。 〇技能 ・一定のペースを守り、一定のペースで走ることができる。	〇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。 〇学習した安全の留意点を他の練習に当てはめることができる。	〇積極的に取り組もうとしている。 〇マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。 〇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。 〇健康・安全に留意している。
C陸上競技 走り幅跳び	5	〇自己に適した助走と踏み切りを身に付け、より遠くへ跳んだり、競争したりできるようにする。 〇陸上競技の学習に積極的に取り組むとともに分担した役割を果そうとする。 〇関連して高まる体力について理解し、動きなどの自己の課題を発見することができる。	〇知識 ・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。 〇技能 ・自己に適した距離、又は歩数を見つけ、スピードに乗って踏み切ることができる。	〇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。	〇積極的に取り組もうとしている。 〇マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。 〇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。 〇健康・安全に留意している。

D水泳	8	〇クロールでは、手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐことができる。 〇平泳ぎで、手と足、呼吸のバランスをとり長く速く泳ぐことができる。 〇背泳ぎで、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。 〇水泳を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や、水泳の事故防止に関する事故防止に関する心得など健康・安全に留意することができるようにする。 〇水泳の特性、技術の名称や行い方について理解し、泳法を身に付けるための運動の行い方のポイントを見つけることができるようにする。	〇知識 ・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。 〇技術 ・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、呼吸のバランスをとり長く、早く泳ぐことができる。 ・背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。	〇泳法を身に付けるための運動の行い方のポイントを見つけている。 〇学習した安全の留意点を他の練習場面に当てはめている。	〇積極的に取り組もうとしている。 〇一人一人の違いに応じた課題や挑戦および修正などを認めようとしている。 〇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。 〇健康・安全に留意している。
E球技 ゴール型 バスケットボール	8	〇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。 〇積極的に取り組むとともに、フェアなプレイをまもろうとすること、分担した役割を果たそうとするなどや、健康・安全に留意することができるようにする。 〇球技の特性や成り立ち、技能の名称や安全などを理解し、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。	〇知識 ・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。 〇技術 ・ゴール前での攻防を展開するためのボール操作と空間に走りこむなどの動きができる。	〇ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技能を身につけるための運動のポイントを見つけている。 〇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している。	〇積極的に取り組もうとしている。 〇マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。 〇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。 〇作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 〇健康・安全に留意している。
E球技 ゴール型 サッカー	10	〇空間に仲間と連携して走り込み、マークをかわしてゴール前での攻防ができるようにする。 〇球技に積極的に取り組み、フェアなプレイを守ろうとする。また、分担した役割を果たそうとすることができるようにする。 〇球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方について理解し、技能を身につけるための運動のポイントを見つけ、課題に応じた練習方法を選択できるようにする。	〇知識 ・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。 〇技術 ・ゴール前での攻防を展開するためのボール操作と空間に走りこむなどの動きができる。	〇ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技能を身につけるための運動のポイントを見つけている。 〇提供された練習方法から、自己のチームや課題に応じた練習方法を選んでいる。 〇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している。	〇積極的に取り組もうとしている。 〇マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。 〇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。 〇作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 〇健康・安全に留意している。
E球技 ネット型 バレーボール	8	〇ボールの操作など基本的な動きができる。 〇球技を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、健康・安全に気を配ることができるようにする。 〇球技の特性や成り立ち、関連して高まる体力について理解し、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。	〇知識 ・技術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。 〇技術 ・ネットを越えるボールの操作や味方へのパスなどのボールの操作を身に付けている。	〇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。 〇練習やゲームの場面で、最善を尽くす、フェアなプレなどの良い取り組みを見つけ、理由を添えて他者に伝えている。 〇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つけている。	〇積極的に取り組もうとしている。 〇マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。 〇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。 〇作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 〇健康・安全に留意している。

E球技 ベースボール型 ソフトボール	8	○基本的な技能や仲間との連携した動きによって攻防を展開することができる。 ○球技を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、作戦などについて話し合いに参加しようとすることができるようにする。 ○技術の名称や行い方、試合の行い方について理解し、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。	○知識 ・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。 ○技術 ・攻防を展開するための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の動きができる。	○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。 ○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り組みを見つけ、理由を添えて他者に伝えている。 ○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、チームへの関わり方を見つけている。	○積極的に取り組もうとしている。 ○マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。 ○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。 ○作戦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。
F武道 柔道	8	○相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて攻防を展開することができる。 ○柔道を積極的に取り組もうとする。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、仲間の学習を援助すること、安全に気を配ることができるようにする。 ○柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解し、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。	○知識 ・柔道の技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイント（体さばきや崩し等）があること。 ○技術 ・投げたり抑えたりなどの相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。	○提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題やできばえを伝えている。 ○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つけ、仲間に伝えている。	○相手を尊重する気持ちを込めて、独自の作法や所作等を守ろうとする。 ○禁じ技を用いないなど健康・安全に留意すること。
Gダンス 現代的なリズムのダンス	5	○リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせて、リズムに乗って全身で踊ることができる。 ○ダンスを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、健康・安全を確保することができるようにする。 ○ダンスの特性、表現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。	○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 ・リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせて、リズムに乗って全身で踊るための動きができる。	○発表の場面で、互いの違いや良さを認め、仲間に伝えている。 ○課題に応じた練習方法を選び、良い動きや表現と自己や仲間の表現を比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ○仲間とともにダンスを楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけている。	○仲間に課題を伝えあったり教え合ったりして、お互いに助け合い教え合おうとしている。 ○一人一人の違いに応じた表現や交流、発表の仕方などを大切にしようとしている。 ○健康・安全を確保している。
H体育理論 運動やスポーツの多様性	3	○運動やスポーツの多様性について，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み，理解できるようにする。 ○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・判断するとともに，他者に伝えることができるようにする。 ○運動やスポーツが多様であることについて関心をもち，主体的に学習の進め方を工夫・調整し，粘り強く学習に取り組むことができるようにする。	○運動やスポーツの多様性について，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・判断するとともに，それらを他者に伝えたり，表したりしている。	○運動やスポーツが多様であることについて関心をもち，主体的に学習の進め方を工夫・調整し，粘り強く学習に取り組もうとしている。

健康な生活と病気の予防	9	〇健康について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。 〇健康の成り立ちと維持について、自身や周りの人の課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動により科学的に考え、判断し、それらをあらわすことができるようにする。 〇健康について基礎的な事項及びそれらと生活のかかわりを理解できるようにする。	〇健康の成り立ちと疾病の発生要因および生活習慣と健康について，理解している。	〇健康の成り立ちと疾病の発生要因および生活習慣と健康に関わる事象や情報を基に課題を発見し，健康の保持増進のための原則や概念を明らかにするため科学的に思考・判断して，それらを他者に伝えたり，表したりしている。	〇健康の成り立ちと疾病の発生要因および生活習慣と健康について関心をもち，主体的に学習の進め方を工夫・調整し，粘り強く学習に取り組もうとしている。
心身の発達と心の健康	9	〇心身の機能の発達と心の健康に関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組むことができるようにする。 〇心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動により科学的に考え判断し、それらを表すことができるようにする。 〇心身機能の発達、生殖にかかわる昨日の成熟、精神機能の発達と自己形成、欲求やストレスへの対処と心の健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解できるようにする。	〇身体機能の発達，生殖に関わる機能の成熟，精神機能の発達と自己形成およ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。	〇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，それらを他者に伝えたり，表したりしている。	〇心身の機能の発達と心の健康について関心をもち，主体的に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粘り強く取り組もうとしている。