

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	13	○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もち、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。
健康な生活と病気の予防	5	○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、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。	○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。	○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。	○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。
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む、理解できるようにする。	○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。
体づくり運動	8	○自他の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができるようにする ○心と体をほぐしたり、体力を高めたりす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、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。話合いに参加しようとする。ことなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。
陸上	20	○短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走れるようにする ○長距離走ではペースを守り、一定の距離を走れるようにする ○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、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ることやバトンの受渡しで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素早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。ことなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。
水泳	14	○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ようにする。 ○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ようにする。	○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。 ・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。	○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。ことなどをしたり、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。
器械運動	6	○器械の特性に応じて、多くの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができるようにする。 ○回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行えるようにする。	○器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、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。 ・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うこと。条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができる。	○技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。	○器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする。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課題や挑戦を認めようとする。ことなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。
球技	20	○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展開することができるようにする。 ○ゴール型では、ボール操作と空間に走りこむなどの動きによって、ゴール前での攻防を展開することができるようにする	○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込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。	○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。	○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合いに参加しようとする。こと、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする。こと、仲間の学習を援助しようとする。ことなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。
ダンス	8	○仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことができるようにする。 ○仲間の良さを認め合い、健康や安全にも気を配ることができるようにする。	○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について理解している。 ・フォークダンスでは、日本の民謡や外国の踊りから、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。	○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、自己や仲間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。こと、交流などの話合いに参加しようとする。こと、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとする。ことなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。
武道	8	○相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身につける。 ○相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことができるようにする。	○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など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することができる。	○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するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。	○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、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。ことなどをしたり、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。