

教科	保健体育	【第 1, 2 学年】
----	------	-------------

<体育分野>

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	7	・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、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を理解するとともに、目的に適した運動を身につけ、組み合わせる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。
B 器械運動	8	・技ができる楽しさや喜びを味わい、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を理解するとともに、技がよりよくできるようにする。	○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。 ＜マット運動＞ ・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。 ＜鉄棒運動＞ ・支持系や懸垂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。 ＜平均台運動＞ ・体操系やバランス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。 ＜跳び箱運動＞ ・切り返し系や回転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、一人一人の違いの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。

C 陸上競技	27	・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解し、基本的な動きや効率の良い動きを身につけることができるようにする。	○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＞ ・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。 ＜長距離走＞ ・ペースを守って走ることができる。 ＜ハードル走＞ ・リズミ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＞ ・スピードに乗った助走から素早く踏み切って飛ぶことができる。 ＜走り高跳び＞ ・リズミカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことができる。	・動きなど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、事故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てしたり、健康・安全に気を配ったりしている。
D 水泳	12	・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解し、泳法を身につけることができるようにする。	○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＞ ・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＞ ・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＞ ・手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。 ＜バタフライ＞ ・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をしてしたり、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。

E 球技	20	・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、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を理解するとともに、基本的なボールや用具、バット操作と仲間と連携した動きで攻防を展開できるようにする。	○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。 ○技能 ＜ゴール型＞ ・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＞ ・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＞ ・基本的なバット操作と走塁での攻撃、ぼうーる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。	・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し合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどをして、健康・安全に気を配ったりしている。
F 武道	8	・技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易的な攻防を展開することができるようにする。	○知識 ・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。 ○技能 ＜柔道＞ ・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。	・攻撃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などをして、健康・安全に気を配ったりしている。
G ダンス	8	・感じを込めて踊ったり民家で踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの特性や由来、表現の仕方などを理解するとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。	○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 ＜現代的なリズムのダンス＞ ・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。	・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、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をして、健康・安全に気を配ったりしている。

H 体育理論 (1)運動やスポーツの多様性	3	・運動やスポーツが多様であることについて理解することができる。	○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についての学習に積極的に取り組もうとしている。
(2)運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方	3	・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ことができる。	○知識 ・運動やスポーツの意義や効果を学び方や安全な行い方について理解している。	・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、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。

<保健分野>

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
【全学年】 健康な生活と疾病の予防		- 健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができる。 - 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができる。	- 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。また、疾病は主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解している。 - 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ことが必要であることを理解している。 - 生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、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している。	健康な生活を疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	健康な生活と疾病の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。

		・喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があることを理解している。 ・感染症は、病原体が主な原因となって発生すること。また、感染症の多くは発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できることを理解している。 ・健康の保持増進や疾病の予防のためには、個人や社会の取り組みが重要であり、保健・医療機関を有効に利用することが必要であること。また、医療品は、正しく使用することを理解している。			
【第1学年】 心身の機能の発達 と心の健康	28	・心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすることができる。 ・心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し、判断するとともに、それらを表現することができる。	・身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること。また、発育・発達の時期やその程度には、個人差があることを理解している。 ・思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となることを理解している。 ・知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること。また、思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされることを理解している。	・心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	・心身の機能の発達と心の健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。

		・精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。 ・欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。 ・また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることを理解しているとともに、それらに対処する技能を身につけている。		
【第2学年】 傷害の防止	・傷害の防止について理解を深めるとともに、応急手当をすることができる。 ・傷害の防止について、危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現することができる。	・交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などが関わって発生することを理解している。 ・交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できることを理解している。 ・自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じること。また、自然災害による傷害の多くは、災害に備えておくこと、安全に避難することによって防止できることを理解している。 ・応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができることを理解しているとともに、心肺蘇生法などの技能を身につけている。	・傷害の防止について、危険の予測やその回避の方法を考えているとともに、それらを表現している。	・傷害の防止についての学習に自主的に取り組もうとしている。