

教科	保健体育	学年	第1学年
----	------	----	------

単元名	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
体づくり運動 スポーツテスト 集団行動 運動会練習	・体づくりや体ほぐしの運動の目的と方法を理解し、実践することができる。 ・体力向上に意欲をもって取り組み、スポーツテストの結果から自己の体力について理解することができる。 ・集団での行動の方法を身に付け、実践することができる。 ・運動会に積極的に取り組み、自己の役割を果たしながら仲間と協力することができる。	・体づくりや体ほぐしの運動の目的と方法を理解し、実践することができる。 ・体力の要素について理解し、スポーツテストで実践することができる。 ・集団行動の方法を理解し、実践することができる。 ・運動会の各種目の方法を理解し、実践することができる。	・自分自身の体の状態を理解し、それに適した運動を考えることができる。 ・スポーツテストの結果から、事故の状況を考え、適切な運動を選択することができる。 ・運動会を通して、自己の責任や役割について考え、行動することができる。	・意欲をもって運動に取り組むことができる。 ・結果を意識して、スポーツテストに意欲的に取り組むことができる。 ・集団行動の重要性に気づき、進んで行動することができる。 ・運動会に対して意欲を持ち、練習から意欲的に取り組むことができる。
陸上競技 短距離走 リレー	・クラウチングスタートのフォームやより効率の良い動きを理解する。 ・よりよい走り方のフォームを追求する。 ・チームごとに作戦を立て、リレーのタイムが短距離走の合計以下になるように工夫する。 ・バトンパスについて深く考え、チームで走順やパスを工夫することができている。	・短距離走やリレーの特性や技術の名称や行い方を理解している。 ・滑らかな動きで速く走ることができる。 ・スムーズなバトンパスでリレーを行うことができる。	・自分や仲間の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	・積極的に取り組み、勝敗を認めたり、ルールやマナーを守ろうとしている。
走り高跳び	・走り幅跳びで助走スピードを生かして素早く踏み切り、より高くへ跳ぶ ・自分や仲間の記録を高めるために課題に応じた練習や取り組み方を工夫している。 ・走り高跳びで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る	・走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切った大きな動作で跳ぶことができる。	自分や仲間の課題解決のために効果的な練習の仕方を工夫している。	・互いの安全に留意し、助言し合いながら協力して練習している。 ・陸上競技に積極的に取り組み、勝敗を認めたり、ルールやマナーを守ろうとしている。
陸上競技 長距離走	・自分に適したペースを呼吸の仕方や腕振りですらつくる工夫をする。 ・様々な練習の意義を考えながら、練習に取り組むことができる。 ・目標を上げながら、安定したペースで一定の距離や時間を走り通す。	・フォーム・ペース配分・呼吸法を知り、自分に合った速さで最後まで走り通し、より良い記録で一定の距離を走ることができる。 ・長距離走の技能の構造を知り、技術の名称や行い方を理解している。	・自分や仲間の課題解決のために効果的な練習の仕方を工夫している。	陸上競技に積極的に取り組み、勝敗を認めたり、ルールやマナーを守ろうとしている。 励まし合いながら全力をつくして向上を目指している。
水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ	・事故防止のための手段を確認する ・クロール・平泳ぎ・背泳ぎの基本練習をする ・無駄な力をぬき、長い距離を泳いだり、速く泳いだりする。 ・自助、救助のための行動のしかたを学ぶ	・水泳の技術の名称や行い方を理解することができる ・水の事故に備え、助かるための要点と手段を知っている ・動きのポイントを身につけて技能を高め、長く泳いだり速く泳いだりできる	・自分の能力に適した課題をもち、解決に適した練習方法選んでいる	・水泳に積極的に取り組み、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ることできる ・事故防止に関する心得など健康・安全に気を配ることができる
器械運動 マット運動	・安全に練習するための気配りを理解し、身に付ける ・技ができる楽しさや喜びを味わう ・技がよりよくできるように練習する ・互いに見合って自分の現状把握をし、理想に近づく練習を工夫する	・器械運動の特性や技の名称や行い方などを理解している ・マット運動の基本的な技を滑らかに行うことができる ・発展技を行うことができる	・自分や仲間の課題を見つけ、課題に応じた練習に取り組んでいる ・自分や仲間の動きの良いところや課題を振り返ることができる	マット運動に積極的に取り組むとともに、良い演技を認めようとして、分担した役割を果たそうとしている 自分や仲間の健康・安全に気を配ることができる
球技 ネット型 ゴール型 ベースボール型	・基本的なボールや用具の操作を身に付ける。 ・ルールや技術を理解する ・技能を高めるために練習を工夫する	・球技の特性や技術の名称や行い方、ルールを理解している。 ・基本的なボールや用具の操作ができる。 ・仲間と連携して動き、攻防を展開することができる。	・自分や仲間の課題を見つけたり、課題に応じた練習方法を工夫している。	・球技に積極的に取り組んでいる。 ・仲間と共に課題について話し合ったり、フェアプレイを守ろうとしていたりしている。
ダンス 現代的なリズムのダンス	・曲に合わせて楽しく踊る ・動きの要素や空間構成を考え、工夫する ・協力して作品を完成させる ・互いの作品を見て学び合う	・ダンスの特性や表現の仕方を理解することができる ・恥ずかしがらず、体を思い切り動かし踊ることができる ・リズムや曲の特徴をとらえ、変化の動きを組み合わせることで踊ることができる	・仲間や自分の良い動きや表現、課題を見つけたら、練習方法を工夫することができる	・ダンスに積極的に取り組みむことができる。 ・良さを認め合おうとしたり、グループ活動で協力したりすることができる ・動きやイメージの課題に進んで取り組み、楽しさを味わおうとしている
武道 柔道	・それぞれの特性を知り、礼儀を身に付け、正確な受け身や技ができるようになる ・基本的な技を中心に練習を行なう ・特別ルールで簡易試合を行なう	・武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方などを理解している ・基本的な技を行うことができる ・柔道では基本的な技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開することができる	・技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見つめることができる ・自己や仲間の課題を見つけ、練習方法を工夫することができる	・武道に積極的に取り組み、武道の楽しさや喜びを味わおうとする ・伝統的な行動の仕方を守ろうとする ・健康や安全に気を配ることができる
体育理論 運動やスポーツの多様性	・スポーツには様々な関わり方があることを知る ・文化としてのスポーツの意義を理解し、活用する	・運動やスポーツに多様な関わり方や楽しみ方があることについて理解している	・日常生活を振り返りながら、課題を見つけ、実生活にいかしている	・体育理論の学習に積極的に取り組む
保健 心身の機能の発達と心の健康 健康な生活と疾病の予防	・心身の発達・発達を理解し、課題を解決するために活用する ・主体と環境が健康や疾病予防に関わっていることを理解し、課題を解決するために実生活で活用する	・心身の発達・発達について理解している ・主体の要因、健康の要因について理解している ・主体と環境の状態が健康や疾病予防に関わっていることを理解している	・日常生活を振り返りながら、課題を見つけ、実生活にいかしている	・心身の発達発達について関心をもち、積極的に学習に取り組んでいる ・健康な生活と疾病予防について関心をもち、積極的に学習に取り組んでいる