

教科名	保健体育	学年	1 学年
-----	------	----	------

目 標	<p>体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた主体的・対話的な学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。</p> <p>(1) 各種の運動の特性に応じた技能等並びに個人生活及び、社会生活における健康・安全についての理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 各種の運動や健康・安全についての自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて仲間と思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。</p> <p>(3) 生涯にわたって継続して運動に親しむことや、健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。</p> <p>※目標はさらに1段階と2段階で構成されている。</p>
学年の目標	各種運動の楽しさや喜びを味わい、きまりやルール、マナーを覚えて仲間と協力するなど健康・安全や課題の解決を意識して運動に親しむことのできる態度を身に付ける。

月	時 数	単元名 題材名	単元目標 (観点別の目標)	学習内容	評価の観点 (生徒の達成度をA～Dの4段階で総合評価)
4 5	3	「陸上競技」 短距離走	<p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>短距離走の基本動作を理解し、低い姿勢からスムーズな加速ができる。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>短距離走における自己の課題を理解し、改善に向けて練習を工夫することができる。</li> </ul> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>短距離走の基本的なルールを遵守し、記録の向上に向けた学習ができる。</li> </ul>	<p>1 短距離走 (50m～100m走)</p> <p>【高等部1段階】</p> <p>(1)スタンディングスタートの仕方について。</p> <p>(2)クラウチングスタートの仕方について。</p> <p>(3)スターティングブロックの使用方法について。</p> <p>(4)スタートから加速へのスムーズな移行について。</p> <p>(5)スピードを維持するためのフォームについて。</p> <p>(6)50m走、100m走の計測。</p> <p>【数学：単位・時間】</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>1段階：短距離走に関する基本動作の名称や行い方が分かり、クラウチングスタートからの低い姿勢を意識して、走ることができる。</p> <p>2段階：短距離走の運動特性に応じた基本動作や技術、名称について理解し、クラウチングスタートからの低い姿勢を意識し、徐々に加速しながらスムーズな動作で走ることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>1段階：加速局面における課題を意識して練習することができる。</p> <p>2段階：加速局面における課題を自己分析し、解決方法を考えながら練習することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>1段階：ルールを守り、安全に留意しながら、最後まで取り組むことができる。</p> <p>2段階：ルールを守り、安全に留意しながら、記録の向上を目指して取り組むことができる。</p> <p>評価方法：記録計測・実技テスト、レポート提出・授業の取り組み状況、出席</p>
6 7 8 9	3	「陸上競技」ハンドボール投げ	<p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>投法の基本動作を理解し、目的に応じた投法でスムーズに投げることができる。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>投動作における課題を理解し、改善に向けて練習を工夫することができる。</li> </ul> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハンドボール投げの基本的なルールを遵守し、記録の向上に向けた学習ができる。</li> </ul>	<p>1 投てき (ハンドボール投げ)</p> <p>【高等部1段階】</p> <p>(1)基本的なルールの確認。</p> <p>(2)助走の仕方について</p> <p>(3)オーバースロー、サイドハンド、アンダースローの確認。</p> <p>(4)ラインをはみ出さず投げ終える技術について。</p> <p>(5)計測。</p> <p>【数学：単位、長さ】</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>1段階：投法の基本動作（体の向き、体重移動、腕の動き）について、「ボールを遠くへ投げる」目的に見合った運動ができる。</p> <p>2段階：投法の基本動作（体の向き、体重移動、腕の動き）に加え、より遠くへボールを投げるための技術（適切な助走、投げる角度、予備動作における腕の動き等）を習得している。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>1段階：投動作における課題を意識して練習することができる。</p> <p>2段階：投動作における課題を自己分析し、解決方法を考えながら練習することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>1段階：ルールを守り、安全に留意しながら、最後まで取り組むことができる。</p> <p>2段階：ルールを守り、安全に留意しながら、記録の向上を目指して取り組むことができる。</p> <p>評価方法：記録計測・実技テスト、レポート提出・授業の取り組み状況、出席</p>
	3	「陸上競技」 跳躍 走り幅跳び	<p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>走り幅跳びの基本動作を理解し、一連の流れで行うことができる。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>跳躍動作の中での課題を発見し、課題解決に向けた練習を工夫することができる。</li> </ul> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>走り幅跳びの基本的なルールを遵守し、記録の向上に向けた学習ができる。</li> </ul>	<p>1 跳躍 (走り幅跳び) 【高等部1段階】</p> <p>(1)基本的なルールの確認。</p> <p>(2)少ない助走 (3～5歩) からの踏み切りについて。</p> <p>(3)踏み切りについて (踏み切り板で力強く踏み切ること)</p> <p>(4)リズムカルな助走について (7～10歩)</p> <p>(5)着地について (両足着地)</p> <p>(6)記録の計測</p> <p>【数学：単位、長さ】</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>1段階：走り幅跳びに関する基本動作の名称 (助走、踏み切り、着地等) や行い方が分かり、一連の流れで行うことができる。</p> <p>2段階：走り幅跳びに関する基本動作の名称 (助走、踏み切り、着地等) や行い方を理解することに加え、適切な助走スピードや空間動作 (かがみ跳び、反り跳び等) ができる。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>1段階：跳躍動作における課題を意識して練習することができる。</p> <p>2段階：跳躍動作における課題を自己分析し、解決方法 (自分の走るスピードや踏み切る力に見合った、助走距離や歩数の選定等) を考えながら練習することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>1段階：ルールを守り、安全に留意しながら、最後まで取り組むことができる。</p> <p>2段階：ルールを守り、安全に留意しながら、記録の向上を目指して取り</p>

					組むことができる。 評価方法：記録計測・実技テスト、レポート提出・授業の取り組み状況、出席
4	「水泳」 バタ足 クロール 平泳ぎ	<p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バタ足、クロール、平泳ぎの基本動作を理解し、基本的な泳法を身に付けることができる。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートから泳ぎに移行し継続して泳ぐことについての課題を理解し、改善に向けて練習を工夫することができる。</li> </ul> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳の基本的なルールを遵守し、記録の向上に向けた学習ができる。</li> </ul> <p>※水泳の授業の実施方法については、現在検討中です。記載内容は仮の計画として記載しております。</p>	<p>1 水泳【高等部1段階】</p> <p>(1)安全に関するルールの確認。(バ、ク、平) (2)水中からのスタート及びターンの行い方について。(バ、ク) (3)1ストロークで進む距離が伸びるキックについて。(バ、ク) (4)左右の手を入れ替え、呼吸を合わせた泳ぎ。(ク) (5)体を左右に傾け、顔を横に上げての呼吸について。(ク) (6)左右の足の裏や脚の内側を使ってのキックについて。(平) (7)円を描くように水をかくことについて。(平) (8)水をかくときに顔を上げての呼吸について。(平)</p> <p>【数学：時間、長さ】</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>1段階：バタ足、ゆったりとしたクロール、ゆったりとした平泳ぎのいずれかにおける基本的な泳法（プル、キック等、コンビネーション：プルやキックと呼吸動作を合わせる）を身に付けることができる。 2段階：クロールや平泳ぎに関して、手と足の動きと呼吸のバランスを取りながら、より速く、スムーズな動作で泳ぐことができる。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>1段階：水泳における課題を意識して練習することができる。 2段階：水泳における課題を自己分析し、解決方法（コンビネーションやフォーム等）を考えながら練習することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>1段階：ルールを守り、安全に留意しながら、最後まで取り組むことができる。 2段階：ルールを守り、安全に留意しながら、記録の向上を目指して取り組むことができる。</p> <p>評価方法：記録計測・実技テスト、レポート提出・授業の取り組み状況、出席</p>	
4	「球技」 バドミントン	<p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バドミントンの基本動作を理解し、簡易化されたゲームを行うことができる。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・競技における自己の課題を発見し、課題解決に向けた練習を工夫することができる。</li> </ul> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バドミントンの基本的なルールを遵守し、勝利に向けた学習ができる。また、勝敗にかかわらず相手を尊重できる。</li> </ul>	<p>1 球技（バドミントン）【高等部1段階】</p> <p>(1)基本的なルールの確認。 (2)相手コートに向けサーブを打つことについて。 (3)シャトルの方向に体を向けることについて。 (4)相手コートにシャトルを打ち返すことについて。 (5)ラリーを続けることについて。 (6)試合</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>1段階：ラケットを適切に操作してシャトルを打ったり、体を移動したりしながらラリーやゲームを行うことができる。 (例：自陣のコートから相手コートにサーブを打つ、または打ち返す等) 2段階：目的に応じた適切なラケット操作とフットワークを理解し、簡易化されたゲームを行うことができる。 (例：狙った場所にスマッシュやロブを打つ等)</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>1段階：相手側コートに返球するために必要な、自己の課題を解決するための方法を考えることができる。 (例：的確にラケットで捉えられるよう落下点に素早く移動する方法。適切な打ち方を選択する方法等) 2段階：相手側コートの空いている場所を見極め、的確に返球するための自己課題を分析し、解決する方法を考えることができる。 (例：相手の位置を見て判断し、コート手前を狙うヘアピンの打ち方を考える。)</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>1段階：ルールを守り、道具の扱い方などの安全に留意しながら、最後まで取り組むことができる。 2段階：ルールを守り、道具の扱い方などの安全に留意しながら、技術の向上や試合での勝敗を意識して取り組むことができる。</p> <p>評価方法：記録計測・実技テスト、レポート提出・授業の取り組み状況、出席</p>	
10 11 12	「球技」 ミニバレーボール	<p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブから得点までの基本動作を理解し、一連の流れで行うことができる。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・味方と連携する際の課題を発見し、課題解決に向けた練習を工夫することができる。</li> </ul> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミニバレーボールの基本的なルールを遵守し、チームの勝利に向けた学習ができる。また、勝敗にかかわらず相手を尊重できる。</li> </ul>	<p>1 球技（ミニバレーボール） 【高等部1段階】</p> <p>(1)基本的なルールの確認。 (2)相手コートに向けサーブを打つことについて。 (3)ボールをよく見てプレーすることについて。 (4)味方と協力して3タッチ以内に相手コートにボールを返すことについて。 (5)ラリーを続けることについて。 (6)試合</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>1段階：サーブ、アンダーハンド・オーバーハンドパス等の基本動作を身に付け、円陣パスや簡易的なゲームができる。 2段階：サーブから得点までの基本動作について、相手コートの空いた場所を狙い合うなど、状況や目的に応じて使い分け、簡易的なゲームを行うことができる。</p> <p>【思考・判断・表現】（生徒の達成度をA～Dの4段階で総合評価）</p> <p>1段階：提供された練習や作戦の中から、自分たちのチームの課題に合った練習や作戦を選定できる。 2段階：提供された練習や作戦の中から、自分たちのチームの課題や相手チームの特徴を踏まえ、練習方法や作戦を選定し話し合うことができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>1段階：ルールを守り、安全に留意しながら、最後まで取り組むことができる。 2段階：ルールを守り、安全に留意しながら、技術の向上や試合での勝敗を意識して取り組むことができる。</p> <p>評価方法：記録計測・実技テスト、レポート提出・授業の取り組み状況、出席</p>	

4	保健 「応急手 当・心肺蘇 生」	<p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・応急手当・心肺蘇生の基本的な知識を理解し、実践することができる。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分や他者に危険が及んだ際の課題を発見し、課題解決に向けて考え、他者と話し合ったり、自分の意見を表現したりできる。</li> </ul> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・応急手当・心肺蘇生の基本的な知識を生かし、日常生活で活用できる学習ができる。</li> </ul>	<p>1 保健（応急手当・心肺蘇生）</p> <p>【高等部1段階】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)生命、健康の重要性について。</li> <li>(2)胸骨圧迫、人工呼吸、AED使用の重要性について。</li> <li>(3)傷口を清潔にする、圧迫止血、患部冷却等の応急手当について。</li> <li>(4)運動後の健康管理について</li> <li>(5)実技</li> </ol> <p>※消防署と連携し、講師を招いての講習を行うなど、柔軟に対応する。</p> <p>【家庭：家庭生活、保育】</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>1段階：応急手当・心肺蘇生の基本的な知識を理解し、心肺蘇生法の手順について答えることができる。</p> <p>2段階：応急手当・心肺蘇生の基本的な知識を理解し、心肺蘇生法の訓練用機材を使用し手順通りに行うことができる。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>1段階：自他に危険が及ぶ際の対処方法について自分の意見を伝えることができる。</p> <p>2段階：自他に危険が及ぶ際の対処方法について、他者の意見を聞いて考えたり、自分の意見を伝えたりすることができる。</p> <p>評価方法：単元テスト、小テスト・レポート課題・授業の取り組み状況、出席</p>
1	2	<p>保健 「思春期と健康①」</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期に起こる様々な心身の発達や変化の基本的な知識を理解し、それに応じた適切な行動を身に付ける。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自他の心身の変化の課題を発見し、課題解決に向けて考え、他者と話し合いながら学習に取り組むことができる。</li> </ul> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期と健康の基本的な知識を生かし、日常生活で活用できる学習ができる。</li> </ul>	<p>1 保健（思春期と健康①）【高等部1段階】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)思春期における心の変化について。</li> <li>(2)思春期における体の変化について。</li> <li>(3)男女の体の変化の違いについて。</li> <li>(4)異性を尊重する態度について。</li> <li>(5)適切な情報の入手について。</li> </ol> <p>【家庭：家庭生活、保育】</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>1段階：思春期における心身の発達や変化についての基本的な内容を答えることができる。</p> <p>(例：小テスト等で、心身の発達に関わる知識に関して、選択肢から選んで適切に回答している等)</p> <p>2段階：思春期における心身の発達や変化について、具体例を出して答えることができる。</p> <p>(例：思春期には生殖機能の発達に伴い、妊娠が可能になることを回答している等)</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>1段階：思春期における心身の発達や変化に伴う諸課題について、学習した内容を踏まえ解決方法を表現できる。</p> <p>(例：性に関する正しい情報を得る必要がある等と答えることができる)</p> <p>2段階：思春期における心身の発達や変化に伴う諸課題について、学習した内容を踏まえ解決方法を話し合ったり、理由をつけて具体例を挙げたりできる。</p> <p>(例：性に関する情報には間違った情報もあり、誤った行動をとってしまう可能性もあることから、情報源を確認する必要がある等と答えることができる)</p> <p>評価方法：単元テスト、小テスト・レポート課題・授業の取り組み状況、出席</p>
2	3	<p>「器械運動」 マット運動</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・初動から技の完成までの基本動作を理解し、一連の流れで行うことができる。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技の一連の流れに対する課題を発見し、課題解決に向けた練習を工夫することができる。</li> </ul> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動の基本的なルールを遵守し、演技の向上に向けた学習ができる。</li> </ul>	<p>1 器械運動（マット運動）【高等部1段階】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)安全に関するルールの確認。</li> <li>(2)前転、開脚前転などの回転技での手を着く動作について。</li> <li>(3)回転技のときに顎を引き、後頭部を着ける動作について。</li> <li>(4)回転技のときに適切に勢いをつけて起き上がる動作について。</li> <li>(5)回転技の一連の動きについて。</li> <li>(6)演技</li> </ol> <p>【情報：iPadの活用、動画の撮影】</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>1段階：回転技（前転、後転等）、倒立技（側転、倒立等）などで、一連の流れで行うことができる。</p> <p>2段階：回転技（前転、後転等）、倒立技（側転、倒立等）において、一連の流れでスムーズに行うことができる。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>1段階：技の一連の流れに対する課題が分かり、課題解決に向けた練習に取り組むことができる。</p> <p>2段階：技の一連の流れに対する課題が分かり、課題解決に向けた練習を自ら選択して取り組んでいる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>1段階：ルールを守り、安全に留意しながら、最後まで取り組むことができる。</p> <p>2段階：ルールを守り、安全に留意しながら、技の完成度を高めることを目指して取り組むことができる。</p> <p>評価方法：記録計測・実技テスト、レポート提出・授業の取り組み状況、出席</p>
3	4	<p>「球技」 キックベースボール</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・攻撃と守備における基本的な動きについて、一連の流れで行うことができる。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・味方との連携についての課題を発見し、課題解決に向けた練習を工夫することができる。</li> </ul> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キックベースボールの基本的なルールを遵守し、チームの勝利に向けた学習</li> </ul>	<p>1 球技（キックベースボール）</p> <p>【高等部1段階】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)基本的なルールの確認。</li> <li>(2)基本的なボールの蹴り方について。</li> <li>(3)基本的なボールキャッチの仕方について。</li> <li>(4)ピッチャーのボールの転がし方について。</li> <li>(5)基本的な守備隊形について。</li> <li>(6)効率のよい打順について。</li> </ol>	<p>【知識・技能】</p> <p>1段階：打撃や走塁の動きが分かる。守備隊形が分かり、守備位置につくことができる。</p> <p>2段階：打撃から走塁の一連の動きを理解し、試合ができる。守備隊形を理解し、捕球から送球を一連の流れで行うことができる。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>1段階：味方と協力して攻撃や守備を行うために必要な練習や作戦を、仲間と一緒に考えたり、実行したりできる。</p> <p>2段階：味方と協力して効率的に得点したり、相手の攻撃を防いだりするための作戦を考え、話し合ったり練習したりできる。</p>

		ができる。また、勝敗にかかわらず相手を尊重できる。	(7)試合	<b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> 1段階：ルールを守り、安全に留意しながら、最後まで取り組むことができる。 2段階：ルールを守り、安全に留意しながら、技術の向上や試合での勝敗を意識して取り組むことができる。  評価方法：記録計測・実技テスト、レポート提出・授業の取り組み状況、出席
通 年	集 団 行 動	<b>【知識及び技能】</b> 集団としての必要な行動の仕方が分かる。  <b>【思考力、判断力、表現力】</b> 整列や集合時に適切に判断し行動できる。  <b>【学びに向かう力、人間性】</b> 自ら協力的に列の隊形や間隔の調整を行おうとすることができる。	1 気をつけ、休めの姿勢 2 1列縦隊、2列縦隊 3 背の順、出席番号順等 4 体操の隊形 5 指示を聞いて集合、整列 6 番号確認	<b>【知識・技能】</b> 1段階：気をつけ、休め等の指示を聞き、整列ができる。 2段階：自ら等間隔で整列ができる。(自ら等間隔を意識して整列できる)
				<b>【思考・判断・表現】</b> 1段階：周囲の状況に合わせて判断し、整列に必要な行動ができる。 2段階：自ら判断して、隊が整列するための言葉がけや行動ができる。
				<b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> 1段階： 2段階：
				評価方法：実技テスト、授業の取り組み状況

※体育理論については、毎授業での説明の際、知識・技能・技術の伝達、スポーツの歴史等を3年間取り扱う形式で実施する。