

令和6年度 保健体育（体育分野） 第1学年 年間指導計画

| 月 | 時数 | 単元名<br>(小単元)                                                                   | ねらい                                                                                                                       | 評価規準                                                                                                                                                                         |                                                                   |                                                                                                                  | 学習指導要領   |
|---|----|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|   |    |                                                                                |                                                                                                                           | 知識・技能                                                                                                                                                                        | 思考・判断・表現                                                          | 主体的に取り組む態度                                                                                                       |          |
| 4 | 7  | 体づくり運動<br>(体ほぐしの運動)<br>(体の動きを高める運動)<br>(ラジオ体操)<br>(集団行動)<br>(運動及び実生活に生かす運動の計画) | 体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行う。<br>体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行う。 | ○知識<br>・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。      | ・体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとし、話し合いに貢献しようとし、健康・安全を確保したりしている。                    | A<br>ア・イ |
| 5 | 6  | ダンス<br>(現代的なリズムのダンス)                                                           | リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせるリズムによって体幹部（重心部）を中心に全身で自由に弾んで踊る。                                                                  | ○知識<br>・現代的なリズムの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。<br>○技能<br>・現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせる、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。 | ・現代的なリズムの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し、交流などの話し合いに参加しようとし、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとし、健康・安全に気を配ったりしている。              | G<br>ア   |
| 6 | 7  | 球技<br>(ネット型：バレーボール)                                                            | 基本的な技能や仲間と連携した動きを身に付け、作戦に応じた技能でゲーム展開できるようにする。また、勝敗にこだわらず仲間と連携、協力し分担した役割を果たすようにする。ラリーを続けることを重視する。                          | ○知識<br>・バレーボールの特性や成り立ち、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。<br>○技能<br>・バレーボールでは、ボール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。 | ・バレーボール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し、作戦などについての話し合いに参加しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとし、仲間の学習を援助しようとし、健康・安全に気を配ったりしている。 | E<br>イ   |
|   | 7  | 陸上競技<br>(短距離走・リレー)<br>(走り幅跳び)                                                  | 記録の向上や競走の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率の良い動きを身に付けることができるようにする。                                                                      | ○知識<br>・短距離走・リレーや走り幅跳びの特性や成り立ち、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。<br>○技能<br>・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。<br>・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。    | ・短距離走・リレーや走り幅跳び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し、分担した役割を果たそうとし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとし、健康・安全に気を配ったりしている。       | C<br>ア・イ |

|    |   |                                 |                                                                                               |                                                                                                                                          |                                                                   |                                                                                                                             |        |
|----|---|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 7  | 7 | 器械運動<br>(マット運動)                 | 技ができる楽しさや喜びを味わい、技がよりよくできるようにする。積極的に取り組みお互いのよい演技を認めることなどに意欲をもち、個や集団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<br>・マット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。<br>○技能<br>・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。     | ・マット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、一人一人の違いに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。                            | B<br>ア |
|    | 1 | 水泳<br>(事故防止に関する心得)<br>※応急手当との関連 | 水泳時のルールやマナーを守ること、自他の健康や安全を確保することにつながる、水泳は水難事故等、命に関わることもあることを知る。                               | ○知識<br>・水泳時のルールやマナーを守ること、自他の健康や安全を確保することにつながる、水泳は水難事故等、命に関わることもあることを理解している<br>○技能<br>・事故に遭遇したときの対処方法や、応急処置等の行動ができる。                      | ・プール・河川・海等での水泳の際、危険を予測し行動することができるようにする。                           | ・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。                                                                                      | D      |
| 9  | 8 | 球技<br>(ベースボール型：ソフトボール)          | 易しい投球を打ち返したり、定位置で守ったりする攻防を中心とする。バット操作、ボール操作及びボールを持たない時の動きに着目させる。                              | ○知識<br>・ソフトボールの特性や成り立ち、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。<br>○技能<br>・ソフトボールでは、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。 | ・ソフトボール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、作戦などについての話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たり、健康・安全に気を配ったりしている。   | E<br>ウ |
| 10 | 8 | 武道<br>(剣道)                      | 剣道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにする。中学ではじめての学習内容につき、基本動作と技を確実に身に付ける。       | ○知識<br>・剣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。<br>○技能<br>・剣道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりする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。    | ・剣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、分担当した役割を果たそうとする、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。          | F<br>ア |
| 11 | 8 | 球技<br>(ゴール型：バスケットボール)           | 基本的な技能や仲間と連携した動きを身に付け、作戦に応じた技能でゲーム展開できるようにする。また、勝敗にこだわらず仲間と連携、協力し分担した役割を果たすようにする。             | ○知識<br>・バスケットボールの特性や成り立ち、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。<br>○技能<br>・バスケットボールでは、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。            | ・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。 | ・バスケットボール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、作戦などについての話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たり、健康・安全に気を配ったりしている。 | E<br>ア |

|    |   |                       |                                                                                   |                                                                                                                                 |                                                                   |                                                                                                                        |          |
|----|---|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 12 | 6 | 球技<br>(ゴール型:サッカー)     | 基本的な技能や仲間と連携した動きを身に付け、作戦に応じた技能でゲーム展開できるようにする。また、勝敗にこだわらず仲間と連携、協力し分担した役割を果たすようにする。 | ○知識<br>・サッカーの特性や成り立ち、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。<br>○技能<br>・サッカーでは、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。           | ・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。 | ・サッカー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、健康・安全に気を配ったりしている。   | E<br>ア   |
|    | 5 | 陸上競技<br>(長距離走)        | 長い距離を、自己の筋力、持久力、スピードのバランスをとりながら効率の良いフォームと呼吸方法を身に付け、自己ペースを知り、自己記録に挑戦する。            | ○知識<br>・長距離走の特性や成り立ち、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。<br>○技能<br>・長距離走では、ペースを守って走ることができる。                                   | ・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。    | ・長距離走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、健康・安全に気を配ったりしている。                | C<br>ア   |
| 1  | 8 | 球技<br>(ネット型:バドミントン)   | ストローク主体の攻防を中心としたシングルスとダブルスのゲームができるようにする。勝敗にこだわらず仲間と連携、協力し分担した役割を果たすようにする。         | ○知識<br>・バドミントンの特性や成り立ち、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。<br>○技能<br>・バドミントンでは、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。 | ・バドミントン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、健康・安全に気を配ったりしている。 | E<br>イ   |
| 2  | 8 | 球技<br>(ネット型:卓球)       | ストローク主体の攻防を中心としたシングルスとダブルスのゲームができるようにする。勝敗にこだわらず仲間と連携、協力し分担した役割を果たすようにする。         | ○知識<br>・卓球の特性や成り立ち、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。<br>○技能<br>・卓球では、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。 | ・卓球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、健康・安全に気を配ったりしている。     | E<br>イ   |
| 3  | 3 | 体育理論<br>(運動やスポーツの多様性) | 運動やスポーツの必要性和楽しさ、運動やスポーツへの多様な関わり方、運動やスポーツの多様な楽しみ方について理解する。                         | ○知識<br>・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。                                                                                | H<br>(1) |