

1 保健体育科の学習指導のねらいおよび目標

- ・ 心の健康が運動と深く関わっていることを理解し、運動の特性に応じた行い方や運動をすることの意義を知る。
- ・ 運動の楽しさや喜びを味わい、公正に取り組む、協力する、自己の責任を果たすなどの意欲や、健康・安全への態度、運動の技能や知識、それらを活用するための思考力・判断力などを身につける。
- ・ 運動を適切に行い、自己の状況に応じた体力の向上や、心身の調和的発達を図る。
- ・ 生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現のために、現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにする。

2 保健体育の学習で大切なこと

- ・ 授業規律（集合、整列、号令）などを大切にし、集団での行動を常に意識し、授業に取り組む。
- ・ 人と比べることではなく、以前の自分より「できる」ことを目的とする。
- ・ 自分と周りの安全に配慮する。

3 思考力・判断力・表現力を高めるには

- ・ 授業内での説明をよく聞き、適切に取り組む。
- ・ 運動や技のポイントを正しく理解し、自己の課題を探することで、体力の向上に繋がる。
- ・ 学習カードの記入や、保健の授業において、自分なりの考えや意見をもち言葉で表現する。

4 家庭学習の進め方

- ・ 定期テスト前には、学習カードや保健授業を振り返り、各種目、各単元のルールやポイントを復習する。

5 評価について

- ・ 関心、意欲、態度：授業内での取り組み姿勢、授業に臨む態度、提出物など。
- ・ 思考、判断：定期テスト、学習カードなどの内容など。
- ・ 技能、各種目の記録、技の出来栄え、取り組みの量など。
- ・ 知識、理解：定期テスト、学習カードなどの内容など。ルールや方法を正しく理解した上での授業での動きなど。

【評価の観点およびその趣旨】

観 点	趣 旨
運動や健康・安全 についての 関心・意欲・態度	自ら進んで運動の楽しさや喜びを体得しようとしているか。また、公正、協力、責任などの態度を身につけるとともに、健康・安全に留意して運動しようとしているか。(体育分野) 自他の心身の健康や安全に関心をもち、自ら健康で安全な生活を実践するため、進んで学習に取り組もうとしているか。(保健分野)
運動や健康・安全 についての 思考・判断	運動の特性に応じて、自己やグループの能力に適した課題を見つけ、その課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫しているか。(体育分野) 自己の心身の健康や安全に関する課題を目指して、科学的に考え、選択すべき行動を適切に判断しているか。(保健分野)
運動や健康・安全 についての 表現・技能	自己の能力に適した課題の解決を目指して運動を行うとともに、運動の特性に応じた技能を身につけているか。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか。(体育分野)
運動や健康・安全 についての 知識・理解	運動の特性と学び方、安全の確保の仕方、生活における運動の意義、体ほぐし・体力の意義及び運動の心身にわたる効果に関する基礎的な事項を理解し、知識を身につけているか。(体育分野) 健康・安全の意義を理解するとともに、心身の機能の発達や心の健康、健康と環境、障害の防止、健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を見につけているか。(保健分野)

◇年間指導（学習）・評価計画

学期	月	領域 単元	学習内容	評価の 観点	評価規準または 基準	評価の方法 評価材料
一 学 期	4	陸上競技	短距離走(2) リレー(3)	技能	基本的技能の習得 (スタート方法、バトンパスなど)	授業観察 記録 スキルテスト 学習資料 学習カード 定期考査
	5	体づくり運動	体ほぐしの運動(11) ・表現活動 ・集団行動	態度	お互いに協力しているか 自己の役割を果たしているか 主体的に行動しているか	
	6	陸上競技	走り幅跳、走り高跳 (6)	技能 態度	基本的技能の習得 安全に留意して取り組んでいるか 積極的に挑戦しているか	
		器械運動	マット運動(6)	技能 思考 判断	基本的技能の習得 連続技の発表 技のポイントを理解し、自己に適した練習方法を選択しているか	
		保健	心身の機能の発達と 心の健康(6)	知識 思考 判断	自己の健康や課題に関して課題を 探し、より良い行動について判断で きているか	
		体づくり運動	新体力テスト (2)	技能 知識	基本的技能の習得 正しい測定方法やポイントを理解 する	
	7	水泳	クロール(2) 平泳ぎ(2) 臨海実習に応じた練 習(8)	技能 態度	正しい泳法の習得、効率の良い泳ぎ 自分と周囲の安全に配慮している か、集団行動を重んじているか	
夏 休 み		規則正しい生活を送り、部活動や習い事に積極的に取り組み、体力の向上を目指す。 学習、運動、休養のバランスをとり、計画的に過ごす。 食事、睡眠を十分にとり、健康な体をつくる。				
二 学 期	9	水泳				授業観察 記録 スキルテスト 学習資料 学習カード 定期考査
		球技	ネット型(8) バレーボール	態度 技能 思考	仲間と協力し活動しているか 基本的技能の習得 ゲーム内での動き チームの課題を見つけ、解決方法を考 えることができるか	
	10	球技	ゴール型(8) ハンドボール			
		陸上	ハードル走(8)	技能 思考 判断	基本的技能の習得 安全に留意して取り組んでいるか 積極的に挑戦しているか	
	11	ダンス	創作ダンス(12)	技能 意欲	テーマ、イメージを表現できているか 積極的に取り組んでいるか	
	12	陸上競技	持久走(6)	技能 態度	基本的技能の習得 安全に留意して取り組んでいるか 積極的に挑戦しているか	
三 学 期	1	武道	柔道(7)	態度 技能	礼儀を重んじ取り組んでいるか 基本的技能の習得	
		球技	ゴール型 (12)			
	2	球技	ベースボール型(6)			
		器械運動	マット運動(6)			
3	体育理論	運動やスポーツの多 様性(3)	知識 理解 思考 判断	運動の多様性について理解しているか 自己の健康や課題に関して課題を探 し、より良い行動について判断でき ているか		

※平成 31 年度 学習指導要領の移行措置に伴い、「運動やスポーツの楽しみ方」、「主体と環境」、「調和のとれた生活」を  
追加して指導します。

1 保健体育科の学習指導のねらいおよび目標

- ・ 心の健康が運動と深く関わっていることを理解し、運動の特性に応じた行い方や運動をすることの意義を知る。
- ・ 運動の楽しさや喜びを味わい、公正に取り組む、協力する、自己の責任を果たすなどの意欲や、健康・安全への態度、運動の技能や知識、それらを活用するための思考力・判断力などを身につける。
- ・ 運動を適切に行い、自己の状況に応じた体力の向上や、心身の調和的発達を図る。
- ・ 生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現のために、現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにする。

2 保健体育の学習で大切なこと

- ・ 授業規律（集合、整列、号令）などを大切にし、集団での行動を常に意識し、授業に取り組む。
- ・ 人と比べることではなく、以前の自分より「できる」ことを目的とする。
- ・ 自分と周りの安全に配慮する。

3 思考力・判断力・表現力を高めるには

- ・ 授業内での説明をよく聞き、適切に取り組む。
- ・ 運動や技のポイントを正しく理解し、自己の課題を探することで、体力の向上に繋がる。
- ・ 学習カードの記入や、保健の授業において、自分なりの考えや意見をもち言葉で表現する。

4 家庭学習の進め方

- ・ 定期テスト前には、学習カードや保健授業を振り返り、各種目、各単元のルールやポイントを復習する。

5 評価について

- ・ 関心、意欲、態度：授業内での取り組み姿勢、授業に臨む態度、提出物など。
- ・ 思考、判断：定期テスト、学習カードなどの内容など。
- ・ 技能：各種目の記録、技の出来栄え、取り組みの量など。
- ・ 知識、理解：定期テスト、学習カードなどの内容など。ルールや方法を正しく理解した上での授業での動きなど。

【評価の観点およびその趣旨】

観 点	趣 旨
運動や健康・安全についての 関心・意欲・態度	自ら進んで運動の楽しさや喜びを体得しようとしているか。また、公正、協力、責任などの態度を身につけるとともに、健康・安全に留意して運動しようとしているか。(体育分野) 自他の心身の健康や安全に関心をもち、自ら健康で安全な生活を実践するため、進んで学習に取り組もうとしているか。(保健分野)
運動や健康・安全についての 思考・判断	運動の特性に応じて、自己やグループの能力に適した課題を見つけ、その課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫しているか。(体育分野) 自己の心身の健康や安全に関する課題を目指して、科学的に考え、選択すべき行動を適切に判断しているか。(保健分野)
運動や健康・安全についての 表現・技能	自己の能力に適した課題の解決を目指して運動を行うとともに、運動の特性に応じた技能を身につけているか。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか。(体育分野)
運動や健康・安全についての 知識・理解	運動の特性と学び方、安全の確保の仕方、生活における運動の意義、体ほぐし・体力の意義及び運動の心身にわたる効果に関する基礎的な事項を理解し、知識を身につけているか。(体育分野) 健康・安全の意義を理解するとともに、心身の機能の発達や心の健康、健康と環境、障害の防止、健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を見につけているか。(保健分野)

◇年間指導（学習）・評価計画

学期	月	領域 単元	学習内容	評価の 観点	評価規準または 基準	評価の方法 評価材料
一学期	4	陸上競技	短距離走(2) リレー(3)	技能	基本的技能の習得 (スタート方法、バトンパスなど)	授業観察 記録 スキルテスト 学習資料 学習カード 定期考査
	5	体づくり運動	体ほぐしの運動(15) ・運動会練習 ・表現活動 ・集団行動	態度	お互いに協力しているか 自己の役割を果たしているか 主体的に行動しているか	
	6	スポーツテスト	握力、上体起こし 長座体前屈 反復横跳び 50m 走、立ち幅跳び ハンドボール投げ シャトルラン(2)	技能	基本的技能の習得	授業観察 記録 スキルテスト 学習資料 学習カード 定期考査
				知識	正しい測定方法やポイントを理解する	
	7	器械運動	マット運動(6)	技能	基本的技能の習得	
				態度	連続技の発表 技のポイントを理解し、自己に適した練習方法を選択しているか	
保健	健康と環境 (3)	知識 思考 判断	自己の健康や課題に関して課題を探し、より良い行動について判断できているか			
水泳	クロール(6) 平泳ぎ(6)	技能  態度	正しい泳法の習得 効率の良い泳ぎ 自分と周囲の安全に配慮しているか か集団行動を重んじているか			
夏 休 み	規則正しい生活を送り、部活動や習い事に積極的に取り組み、体力の向上を目指す。 学習、運動、休養のバランスをとり、計画的に過ごす。 食事、睡眠を十分にとり、健康な体をつくる。					
二学期	9 10	陸上競技	ハードル走(6)	技能 思考 判断	基本的技能の習得 安全に留意して取り組んでいるか 積極的に挑戦しているか	授業観察 記録 スキルテスト 学習資料 学習カード 定期考査
		球技	ネット型（バレーボール） ゴール型(10) （バスケットボール、サッカー、ハンドボールなどから選択）のいずれか(10)	態度 技能 思考	仲間と協力し活動しているか 基本的技能の習得 ゲーム内での動き チームの課題を見つけ、解決方法を考えることができているか	
	ダンス	創作ダンス(12)	技能  意欲	テーマやイメージを表現できているか 積極的に取り組んでいるか		
	保健	健康と環境 (3)	知識 思考 判断	自己の健康や課題に関して課題を探し、より良い行動について判断できているか		
三学期	1 2 3	武道	柔道(10)	態度 技能	礼儀を重んじ取り組んでいるか 基本的技能の習得	
		体育理論	運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全(3)	知識 理解 思考 判断	運動の多様性について理解しているか 障害の防止について課題や解決の方法見つけ、理解をふかめているか	
	保健	障害の防止(8)	知識 理解 思考 判断	障害の防止について課題や解決の方法見つけ、理解をふかめているか		
		球技	ベースボール型 (ソフトボール)	技能	基本的技能の習得	

※平成31年度 学習指導要領の移行措置に伴い、「運動やスポーツの学び方」を追加して指導します。

1 保健体育科の学習指導のねらいおよび目標

- ・ 心の健康が運動と深く関わっていることを理解し、運動の特性に応じた行い方や運動をすることの意義を知る。
- ・ 運動の楽しさや喜びを味わい、公正に取り組む、協力する、自己の責任を果たすなどの意欲や、健康・安全への態度、運動の技能や知識、それらを活用するための思考力・判断力などを身につける。
- ・ 運動を適切に行い、自己の状況に応じた体力の向上や、心身の調和的発達を図る。
- ・ 生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現のために、現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにする。

2 保健体育の学習で大切なこと

- ・ 授業規律（集合、整列、号令）などを大切にし、集団での行動を常に意識し、授業に取り組む。
- ・ 人と比べることではなく、以前の自分より「できる」ことを目的とする。
- ・ 自分と周りの安全に配慮する。

3 思考力・判断力・表現力を高めるには

- ・ 授業内での説明をよく聞き、適切に取り組む。
- ・ 運動や技のポイントを正しく理解し、自己の課題を探することで、体力の向上に繋がる。
- ・ 学習カードの記入や、保健の授業において、自分なりの考えや意見をもち言葉で表現する。

4 家庭学習の進め方

- ・ 定期テスト前には、学習カードや保健授業を振り返り、各種目、各単元のルールやポイントを復習する。

5 評価について

- ・ 関心、意欲、態度：授業内での取り組み姿勢、授業に臨む態度、提出物など。
- ・ 思考、判断：定期テスト、学習カードなどの内容など。
- ・ 技能：各種目の記録、技の出来栄え、取り組みの量など。
- ・ 知識、理解：定期テスト、学習カードなどの内容など。ルールや方法を正しく理解した上での授業での動きなど。

【評価の観点およびその趣旨】

観 点	趣 旨
運動や健康・安全についての 関心・意欲・態度	自ら進んで運動の楽しさや喜びを体得しようとしているか。また、公正、協力、責任などの態度を身につけるとともに、健康・安全に留意して運動しようとしているか。(体育分野) 自他の心身の健康や安全に関心をもち、自ら健康で安全な生活を実践するため、進んで学習に取り組もうとしているか。(保健分野)
運動や健康・安全についての 思考・判断	運動の特性に応じて、自己やグループの能力に適した課題を見つけ、その課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫しているか。(体育分野) 自己の心身の健康や安全に関する課題を目指して、科学的に考え、選択すべき行動を適切に判断しているか。(保健分野)
運動や健康・安全についての 表現・技能	自己の能力に適した課題の解決を目指して運動を行うとともに、運動の特性に応じた技能を身につけているか。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか。(体育分野)
運動や健康・安全についての 知識・理解	運動の特性と学び方、安全の確保の仕方、生活における運動の意義、体ほぐし・体力の意義及び運動の心身にわたる効果に関する基礎的な事項を理解し、知識を身につけているか。(体育分野) 健康・安全の意義を理解するとともに、心身の機能の発達や心の健康、健康と環境、障害の防止、健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を見につけているか。(保健分野)

◇年間指導（学習）・評価計画

学期	月	領域 単元	学習内容	評価の 観点	評価規準または 基準	評価の方法 評価材料
一 学 期	4	陸上競技	短距離走(2) リレー(3)	技能	基本的技能の習得 (スタート方法、バトンパス)	授業観察 記録 スキルテスト 学習資料 学習カード 定期考査
	5	体づくり運動	体ほぐしの運動(15) ・運動会練習 ・表現活動 ・集団行動	態度	お互いに協力しているか 自己の役割を果たしているか 主体的に行動しているか	
	6	スポーツテスト	握力、上体起こし 長座体前屈 反復横跳び 50m 走、立ち幅跳び ハンドボール投げ シャトルラン(2)	技能 知識	基本的技能の習得  正しい測定方法やポイントを理解する	
	7	陸上競技	リレー 三段跳び 砲丸投げ	技能 態度	基本的技能の習得 安全に留意して取り組んでいるか 積極的に挑戦しているか	
		保健	健全な生活と疾病の 予防 (8)	知識 思考 判断	自己の健康や課題に関して課題を探し、より良い行動について判断できているか	
		水泳	バタフライ(6) 個人メドレー(6)	技能 態度	正しい泳法の習得 効率の良い泳ぎ 自分と周囲の安全に配慮しているか 集団行動を重んじているか	
	夏 休 み	規則正しい生活を送り、部活動や習い事に積極的に取り組み、体力の向上を目指す。 学習、運動、休養のバランスをとり、計画的に過ごす。 食事、睡眠を十分にとり、健康な体をつくる。				
二 学 期	9 10	球技	ネット型(バレーボール)	技能 思考 判断 態度	基本的技能の習得 仲間と協力し活動しているか ゲーム内での動き チームの課題を見つけ、解決方法を考えることができているか	授業観察 記録 スキルテスト 学習資料 学習カード 定期考査
		球技	ゴール型 (バスケットボール、 サッカー、ハンドボール などから選択)のい ずれか(10)	技能 思考		
		陸上競技	長距離走	技能	基本的技能の習得 安全に留意して取り組んでいるか 積極的に挑戦しているか	
	11 12	保健	健全な生活と疾病の 予防(8)	知識 思考 判断	自己の健康や課題に関して課題を探し、より良い行動について判断できているか	
三 学 期	1 2 3	球技	ネット型(バドミントン・卓球)	態度 技能	基本的技能の習得 仲間と協力し活動しているか ゲーム内での動き チームの課題を見つけ、解決方法を考えることができているか	授業観察 記録 スキルテスト 学習資料 学習カード
		体育理論	文化としてのスポーツの意義 (3)	知識 理解	運動の多様性について理解しているか	
		球技	ゴール型 (バスケットボール、 サッカー、ハンドボール などから選択) ベースボール型(ソフトボール) のいずれか(5)	技能 態度	基本的技能の習得 協力して取り組んでいるか チームの課題を見つけ、解決方法を考えることができているか	