

令和8年度 年間指導計画（評価計画） 保健体育 7年

1 評価の観点及びその趣旨

| 観 点 | | 趣 旨 |
|-----|---------------|---|
| ① | 知識・技能 | 各運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、伝統的な考え方、各領域に関連して高まる体力、健康・安全の留意点についての具体的な方法及び運動やスポーツの多様性、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考え方を理解しているとともに、各領域の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。 |
| ② | 思考・判断・表現 | 運動を豊かに実践するための自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。 |
| ③ | 主体的に学習に取り組む態度 | 運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、公正、協力、責任、共生などに対する意欲をもち、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。 |

2 年間指導計画

(1) 体育分野

| 月 | 単元 | 学習事項(指導内容) | 時数 | 観点 | 評価規準 | 評価方法 |
|----------------|--------------|------------|----|----|--|------------------|
| 4月 9月 1月 | 体づくり運動 | 体づくり運動 | 7 | ① | ・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。 | ・授業中観察 ・学習カード |
| | | | | ② | ・自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 | |
| | | | | ③ | ・体づくり運動に主体的に取り組もうとするとともに、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する、話合いに貢献しようとするなどを行ったり、健康・安全を確保したりしている。 | |
| 4・5月 | 陸上競技 | 短距離 リレー | 10 | ① | ・陸上競技について、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、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡して次走者のスピードを十分高めることができる。 | ・授業中観察 ・学習カード |
| | | | | ② | ・動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫しているとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 | |
| | | | | ③ | ・陸上競技に主体的に取り組もうとするとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任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大切にしようとするなどを行ったり、健康・安全に確保したりしている。 | |
| 6月 | 球技 (ネット型) | バレーボール | 8 | ① | ・球技について、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について理解している。 ・ネット型では、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。 | ・授業中観察 ・学習カード |
| | | | | ② | ・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しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 | |
| | | | | ③ | ・球技に積極的に取り組もうとするとともに、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行ったり、健康・安全に気を配ったりしている。 | |
| 7月 | 器械運動 | マット運動 | 8 | ① | ・器械運動について、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について理解している。 ・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。 | ・授業中観察 ・学習カード |
| | | | | ② | ・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しているとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 | |
| | | | | ③ | ・器械運動に積極的に取り組もうとするとともに、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行ったり、健康・安全に気を配ったりしている。 | |

| | | | | | | |
|-----|-----------------|-------------|---|---|--|--|
| 9月 | 球技 (ゴール方) | アルティメット | 8 | ① | <ul style="list-style-type: none"> 球技について、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について理解している。 ゴール型では、ディスク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。 | <ul style="list-style-type: none"> 授業中観察 学習カード |
| | | | | ② | <ul style="list-style-type: none"> 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しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 | |
| | | | | ③ | <ul style="list-style-type: none"> 球技に積極的に取り組もうとするともに、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たり、健康・安全に気を配ったりしている。 | |
| 10月 | 水泳 | クロール 背泳ぎ | 7 | ① | <ul style="list-style-type: none"> 水泳について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、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。 クロールでは、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。 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。 | <ul style="list-style-type: none"> 授業中観察 学習カード |
| | | | | ② | <ul style="list-style-type: none"> 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しているとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 | |
| | | | | ③ | <ul style="list-style-type: none"> 水泳に積極的に取り組もうとするともに、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などしたり、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。 | |
| 11月 | 陸上競技 | 走り高跳び | 7 | ① | <ul style="list-style-type: none"> 陸上競技について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、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。 走り高跳びでは、リズム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。 | <ul style="list-style-type: none"> 授業中観察 学習カード |
| | | | | ② | <ul style="list-style-type: none"> 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しているとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 | |
| | | | | ③ | <ul style="list-style-type: none"> 陸上競技に積極的に取り組もうとするともに、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などしたり、健康・安全に気を配ったりしている。 | |
| 12月 | ダンス | 現代的なリズムのダンス | 8 | ① | <ul style="list-style-type: none"> ダンスについて、感じを込めて踊ったりみんな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、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。 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、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。 | <ul style="list-style-type: none"> 授業中観察 学習カード |
| | | | | ② | <ul style="list-style-type: none"> 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しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 | |
| | | | | ③ | <ul style="list-style-type: none"> ダンスに積極的に取り組もうとするともに、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などしたり、健康・安全に気を配ったりしている。 | |
| 1月 | 球技 (ベースボール型) | ソフトボール | 8 | ① | <ul style="list-style-type: none"> 球技について、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について理解している。 ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> 授業中観察 学習カード |
| | | | | ② | <ul style="list-style-type: none"> 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しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 | |
| | | | | ③ | <ul style="list-style-type: none"> 球技に積極的に取り組もうとするともに、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などしたり、健康・安全に気を配ったりしている。 | |
| 2月 | 武道 | 柔道 | 7 | ① | <ul style="list-style-type: none"> 武道について、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、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。 柔道では、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。 | <ul style="list-style-type: none"> 授業中観察 学習カード |
| | | | | ② | <ul style="list-style-type: none"> 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しているとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 | |
| | | | | ③ | <ul style="list-style-type: none"> 武道に積極的に取り組もうとするともに、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。 | |
| 3月 | 球技 (ゴール型) | ラグビー | 8 | ① | <ul style="list-style-type: none"> 球技について、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について理解している。 ゴール型では、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。 | <ul style="list-style-type: none"> 授業中観察 学習カード |
| | | | | ② | <ul style="list-style-type: none"> 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しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 | |
| | | | | ③ | <ul style="list-style-type: none"> 球技に積極的に取り組もうとするともに、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などしたり、健康・安全に気を配ったりしている。 | |

(2) 体育理論分野

| | | | | | | |
|----|-------------|--|---|---|---|---|
| 2月 | 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 | 3 | ① | <ul style="list-style-type: none"> 運動やスポーツは、体を動かしたり健康を維持したりするなどの必要性及び競い合うことや課題を達成することなどの楽しさから生みだされ発展してきたことを理解している。 運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えること及び知ることなどの多様な関わり方があることを理解している。 世代や機会に応じて、生涯にわたって運動やスポーツを楽しむためには、自己に適した多様な楽しみ方を見付けたり、工夫したりすることが大切であることを理解している。 | <ul style="list-style-type: none"> 授業観察 学習カード、レポート 領域テスト |
| | | | | ② | <ul style="list-style-type: none"> 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しているとともに、他者に伝えている。 | |
| | | | | ③ | <ul style="list-style-type: none"> 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。 | |

(3) 保健分野

| | | | | | | |
|---|---|--|----|---|---|---|
| 4月 5月 6月 7月 | 健康な生活と疾病の予防① | 健康の成り立ちと疾病の発生要因 運動と健康 食生活と健康 休養・睡眠と健康 調和のとれた生活 | 6 | ① | <ul style="list-style-type: none"> 疾病は、主体の要因と環境の要因とが相互に関わりながら発生することについて、理解している。 運動には、身体の各器官の機能を刺激し、その発達を促すとともに、精神的にもよい効果があることを理解している。健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて運動を続けることが必要であることを理解している。 食事には、健康な身体をつくるとともに、運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があることについて、理解している。健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をすること、年齢や運動量等に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮することが必要であることを理解している。 心身の疲労を回復するために必要であること、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて休養及び睡眠をとる必要があることについて、理解している。 | <ul style="list-style-type: none"> 授業観察 学習カード、レポート 領域テスト |
| ② | <ul style="list-style-type: none"> 個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。 | | | | | |
| ③ | <ul style="list-style-type: none"> 健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。 自己の課題と関連づけて自主的に取り組もうとしている。 | | | | | |
| 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 | 身体機能の発達と心の健康 | 体の発育・発達 呼吸器・循環器の発育・発達 生殖機能の成熟性に関する適切な態度や行動の選択 心の発達 自己形成と心の健康 体と心の関わり 欲求と心の健康 ストレスによる健康への影響 ストレスへの対処の方法 | 10 | ① | <ul style="list-style-type: none"> 身体の発育・発達には、骨や筋肉、肺や心臓などの器官が急速に発育し、また、その時期や程度には、人によって違いがあることを理解している。 呼吸器系、循環器系などの機能が発達する時期があることを理解している。 下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンの働きにより生殖器の発育とともに生殖機能が発達し、男子では射精、女子では月経が見られ、妊娠が可能となることを理解している。 身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、個人差はあるものの、性衝動が生じたり、異性への関心などが高まったりすることなどから、異性の尊重、性情報への対処など性に関する適切な態度や行動の選択が必要となることを理解している。 知的機能、情意機能、社会性等の精神機能の総体として捉えられ、それらは生活経験や学習などの影響を受けながら、脳の発達とともに発達することを理解している。 思春期になると、自己を客観的に見つめたり、他人の立場や考え方を理解できるようになったりするとともに、物の考え方や興味・関心を広げ、次第に自己を認識し自分なりの価値観をもてるようになるなど自己の形成がなされることを理解している。 ストレスへの対処にはストレスの原因となる事柄に対処すること、ストレスの原因についての受け止め方を見直すことなどがあり、それらの中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることを理解している。 | <ul style="list-style-type: none"> 授業観察 学習カード、レポート 領域テスト |
| ② | <ul style="list-style-type: none"> 心身の機能の発達と心の健康における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。 心身の機能の発達について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、発達状況に応じた健康を保持増進する方法を見いだしている。 欲求やストレスとその対処について、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用したりして、心身の健康を保持増進する方法やストレスへの適切な対処の方法を選択している。 | | | | | |
| ③ | <ul style="list-style-type: none"> 自己の課題は何か、その解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。 自分の気持ちを上手に伝えるために自分に合った方法を自主的に取り組もうとしている。 | | | | | |