

令和8年度 年間指導計画	1学年【保健体育科】	指導担当	山口弘子・森 裕紀
--------------	------------	------	-----------

月	単元・題材 指導目標 () は時数	観 点	評価材料
4月 5月	体づくり運動(7) 体づくり運動は、体ほぐしの運動と体の動きを高める運動及び実生活に生かす運動の計画で構成され、自他の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体の動きを高める方法を学んだりすることができる領域である。 第1学年及び第2学年では、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、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を理解するとともに、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。その際、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ることができるようにする。また、体づくり運動の学習に積極的に取り組み、仲間の学習を援助することや一人一人の違いに応じた動きなどを認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにする。	観点1 知識・技能 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、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を理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができる。 観点2 思考・判断・表現 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ることができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度 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ることができる。	<input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現 <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する取組みの姿勢
4月 5月	陸上競技(11) 短距離走・リレー 50m走 80m走 バトンパス 陸上競技は、「走る」、「跳ぶ」及び「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。陸上競技に求められる基本的な動きや効率のよい動きを発展させて、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。第1学年及び第2学年では、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などを理解し、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。その際、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ることができるようにする。また、陸上競技の学習に積極的に取り組み、ルールやマナーを守ることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにする。	観点1 知識・技能 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を理解するとともに、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができる。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ができる。 観点1 思考・判断・表現 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ることができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度 陸上競技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などや、健康・安全に気を配ることができる。	<input type="checkbox"/> 記録会 <input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現 <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する取組みの姿勢
6月	体育理論(3) 運動やスポーツの多様性 運動やスポーツの必要性と楽しさ 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 体育分野における運動の実践や保健分野との関連を図りつつ、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成するため、第1学年では、運動やスポーツの多様性を、第2学年では、運動やスポーツの効果と学び方を、第3学年では文化としてのスポーツの意義を中心に構成されている。また、これらの内容は、主に、中学校期における運動やスポーツの合理的な実践や生涯にわたる豊かなスポーツライフを送る上で必要となる運動やスポーツに関する科学的知識等を中心に示している。これらの内容について学習したことを基に、思考し、判断し、表現する活動を通して、体育の見方・考え方を育み、現在及び将来における自己の適性等に応じた運動やスポーツとの多様な関わり方を見付けることができるようにする。	観点1 知識・技能 運動やスポーツが多様であることについて理解することができる。 観点2 思考・判断・表現 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、他者に伝えることができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度 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むことができる。	<input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現 <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する取組みの姿勢
6月 7月	球技(10) ハンドボール パス、キャッチ、フットワーク、シュート、ハーフゲーム 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を理解するとともに、基本的なボールや用具、仲間と連携した動きで攻防を展開できるようにする。その際、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ることができるようにする。また、球技の学習に積極的に取り組み、作戦などについての話し合いに参加することや一人一人の違いに応じたプレイなどを認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにする。	観点1 知識・技能 球特性や成り立ち、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を理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができる。特に攻撃を重視し、空間に仲間と連携して走り込み、マークをかかわってゴール前での攻防を展開できる。 観点2 思考・判断・表現 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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度 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など、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとするなど、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができる。	<input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現 <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する取組みの姿勢
6月 7月	水泳(10) クロール 平泳ぎ 5分間泳 水泳は、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライなどから構成され、浮く、呼吸をする、進むなどのそれぞれの技能の組合せによって成立している運動で、それぞれの泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。 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などを理解し、泳法を身に付けることができるようにする。その際、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するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。また、水泳の学習に積極的に取り組み、分担した役割を果たすことや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や水中の安全確保に気を配ることができるようにする。	観点1 知識・技能 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を理解するとともに、泳法を身に付けることができる。 観点2 思考・判断・表現 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するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度等 水泳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などや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配ることができる。	<input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> 記録会 <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現 <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する取組みの姿勢
9月	球技(10) バレーボール アンダーハンドパス、オーバーハンドパス、トス、スパイク、ゲーム 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を理解するとともに、基本的なボールや用具、仲間と連携した動きで攻防を展開できるようにする。その際、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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。また、球技の学習に積極的に取り組み、作戦などについての話し合いに参加することや一人一人の違いに応じたプレイなどを認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにする。	観点1 知識・技能 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を理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができる。特にラリーを続けることを重視し、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展開できる。 観点2 思考・判断・表現 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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。	<input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現

		観点3 主体的に学習に取り組む態度 積極的に取り組み、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や、健康・安全に気を配ることができる。	<input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する取り組みの姿勢
6月 7月 9月	保健(6) 健康な生活と疾病の予防 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 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生すること。健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養 及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解させる。自他の健康に関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復に主体的に取り組む 態度を身に付けさせる。	観点1 知識・技能 健康な生活と疾病の予防について、個人生活を中心として科学的に理解できるようにするとともに、それらの内容に関わる基本的な技能を身に付けることができる。 観点2 思考・判断・表現 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度 自他の健康に関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指す実践力の基礎を育て、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しようとする事ができる。	<input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現 <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する取り組みの姿勢
9月 10月	器械運動(8) マット運動 接転技群 ほん転技群 平均立ち技群 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を理解するとともに、技がよりよくできるようにする。その際、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ることができるようにする。 また、器械運動の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにする。	観点1 知識・技能 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を理解するとともに、技をよりよく行うことができる。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。 観点2 思考・判断・表現 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ることができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度 器械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、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や、健康・安全に気を配ることができる。	<input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する取り組みの姿勢 <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動 <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する取り組みの姿勢
9月 10月	武道(10) 柔道 受身(後受け身 横受け身 前回り受け身) 体さばき 崩し 支え釣込み足 大腰 武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合い互いに高め合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、武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ことを重視する対人的な技能を基にした運動である。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、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解し、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開することができるようにする。その際、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ることができるようにすることが大切である。また、武道の学習に積極的に取り組み、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすることや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に意欲をもち、禁じ技を用いないなど健康や安全に気を配ることができるようにする。	観点1 知識・技能 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を理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開することができる。 観点2 思考・判断・表現 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ることができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度 武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や、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができる。	<input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する取り組みの姿勢 <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現 <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する取り組みの姿勢
11月 12月	ダンス(10) 創作ダンス 創作ダンスの基本練習 創作ダンス ダンス発表会 ダンスは、創作ダンス、フォークダンス、現代的なリズムのダンスで構成され、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。 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、表現の仕方などを理解するとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。その際、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ることができるようにすることが大切である。また、ダンスの学習に積極的に取り組み、仲間の学習を援助することや一人一人の違いに応じた表現や役割を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにする。	観点1 知識・技能 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を理解し、イメージを捉えた表現や踊りを通して交流することができる。 観点2 思考・判断・表現 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ることができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度 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や、健康・安全に気を配ることができる。	<input type="checkbox"/> 発表会 <input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現 <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する取り組みの姿勢
10月 11月 12月 1月 2月 3月	保健(10) 心身の機能の発達と心の健康 体の発育・発達 呼吸器官・循環器官の発育・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 心と体の関わり 欲求と心の健康 ストレスによる健康への影響 ストレスへの対処方法 身体には、多くの器官が発育し、それに伴い様々な機能が発達する時期があること。個人差があること。思春期には、内分泌の働きによって生殖にかかわる機能が成熟し、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となること。知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること。思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされること。精神と身体は相互に影響を与え合っていること。欲求やストレスは心身に影響を与えることがあること。心の健康を保つには欲求やストレスに適切に対処する必要があることを理解できるようにする。	観点1 知識・技能 心身の機能の発達と心の健康について、個人生活を中心として科学的に理解できるようにし、それらの内容に関わる基本的な技能を身に付けることができる。 観点2 思考・判断・表現 心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度 自他の健康に関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指す実践力の基礎を育てることによって、生徒が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ことを目指そうすることができる。	<input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題中に対する授業中の表現 <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する取り組みの姿勢
2月 3月	球技(10) ソフトボール 投げ方 捕り方 フットワーク ボールの打ち方 簡易ゲーム 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を理解するとともに、基本的なボールや用具、仲間と連携した動きで攻防を展開できるようにする。その際、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ることができるようにする。また、球技の学習に積極的に取り組み、作戦などについての話し合いに参加することや一人一人の違いに応じたプレイなどを認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにする。	観点1 知識・技能 特性や技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力を理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができる。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理解し、実践することができる。 観点2 思考・判断・表現 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ることができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度 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や、健康・安全に気を配ることができる。	<input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現 <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する取り組みの姿勢

