

第1学年 保健体育科 年間学習計画と評価

1 学年の目標等について

目標	体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習活動を通して、心と体を一体として捉え、傷害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実現するための資質・能力を次のとおり育成する。 【体育分野】 (1)運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践できるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。 (2)運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。 (3)運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。 【保健分野】 (1)個人生活における健康・安全について理解し、基本的な技能を身に付けるようにする。 (2)健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 (3)生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。
教科書	最新 中学校保健体育（大修館書店）
副教材等	2025 中学体育実技（学研）

2 評価の観点及び方法

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
- 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。 - 健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康、傷害の防止、健康と環境について、個人生活を中心として科学的に理解している。 - 各領域の運動の特性に応じた基本的な技能や保健に関する基本的な技能を身に付けている。	- 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。 - 個人生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して科学的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	- 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。 - 自他の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組もうとしている。
- 授業の様子や発言内容 - 学習カードや授業ノートの記述 - 定期テスト等 - 実技テスト	- 授業の様子や発言内容 - 学習カードや授業ノートの記述	- 授業の様子や発言内容 - 学習カードや授業ノートの記述

3 学習についてのアドバイス

学 校	- 学習課題等を捉え、自分なりの課題をもち、その解決に向け工夫して取り組みましょう。 - 先生の指示や友達の発言をしっかりと聞き、自分に取り入れましょう。 - どの学習活動も粘り強く取り組みましょう。 - 学習カードなどは、この時間学んだことや次の時間の課題などを整理するようにしましょう。 - ルールやマナーを守り、怪我や事故に気をつけ、安心・安全な活動につなげましょう。
家 庭	- 授業に入る前には、教科書等の内容を読むようにしましょう。 - 授業で学んだ健康や安全など保健に関わる知識や技能は、家庭でも活用するように心がけましょう。

4 主な単元・教材及び目標

※目標については、主なものを明記しています。

月	主な単元・教材等	目標（学習を通して身に付ける力）
1 学 期	体づくり運動（10）	・心や体との関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わり合う。 ・自分の課題を発見し、解決に向けて運動に取り組み方を工夫するとともに、自分や仲間が考えたことを伝える。 ・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たり、それらを組み合わせたりする。 ・一人一人の違いに応じた動きなどを認め、話し合いに参加しようとする。 ・運動に積極的に取り組み、仲間の学習を援助しようとする。 ・健康・安全に気を配ることができる。
	ダンス（3）	・【現代的なリズムのダンス】リズムの特徴を捉え、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。 【共通】 ・自分の課題を発見し、解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自分の考えたことを伝える。
	球技（10）	・【ネット型】・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。 【共通】・自分の課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自分の考えたことを伝える。 ・積極的に取り組み、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、仲間の課題や挑戦を認めようとするなどなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。
	水泳（8）	・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。 【共通】 ・自分の課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、考えたことを伝える。 ・積極的に取り組み、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、仲間の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。
	健康の成り立ちと疾病の発生要因・生活習慣と健康（4）	・健康の成り立ちと疾病の発生要因、生活習慣と健康について理解する。 ・課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどに関連付けて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合う。 ・課題の解決に向けた学習に自主的に取り組む。
	体育理論（3）	・運動やスポーツが多様であることについて、理解する。 ・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む。
2 学 期	陸上競技 ・短距離走・リレー （10）	・【短距離走・リレー】・滑らかな動きで速く走ることやバトンの受け渡しでタイミングを合わせることができる。 【共通】 ・自分の課題を発見し、解決に向けての取り組み方を工夫するとともに、自分の考えたことを伝える。 ・積極的に取り組み、フェア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、友達のプレイなどを認めようとするなど、仲間の学習を援助す

		ることなどや、健康・安全に気を配ることができる。
	心身の機能の発達（６）	・心身の機能について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすることができる。 ・課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどに関連付けて、解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合う。 ・課題の解決に向けた学習に自主的に取り組む。
	器械運動（８） ・マット運動	・【マット運動】回転系や功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ったり、それらを組み合わせたりすることができる。 【共通】 ・自分の課題を発見し、解決に向けての取り組み方を工夫するとともに、考えたことを伝える。 ・積極的に取り組み、よい演技を認めること、仲間を援助すること、仲間の課題に応じた課題や挑戦を認めることなどや、健康・安全に気を配る。
	球技（８） ・ゴール型	・【ゴール型】・ボール操作と空間に走りこむなどの動きによってゴール前での攻防することができる。 【共通】 ・自分の課題を発見し、解決に向けての取り組み方を工夫するとともに、考えたことを伝える。 ・積極的に取り組み、フェア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し、友達とのプレイなどを認めようとし、仲間の学習を援助することなどや、健康・安全に気を配ることができる。
	陸上競技（８） ・長距離走	・ペースを守って走ることができる。 【共通】 ・自分の課題を発見し、解決に向けての取り組み方を工夫するとともに、考えたことを伝える。 ・積極的に取り組み、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し、仲間の課題や挑戦を認めようとし、健康・安全に気を配ることができる。
3 学 期	心の健康（６）	・心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすることができる。 ・課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどに関連付けて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合う。 ・課題の解決に向けた学習に自主的に取り組む。
	武道（１０） ・剣道	・【剣道】・相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの簡易な攻防をすることができる。 【共通】 ・自分の課題を発見し、解決に向けての取り組み方を工夫するとともに、考えたことを伝える。 ・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、分担した役割を果たそうとし、友達の課題や挑戦を認めようとし、健康・安全に気を配る。

球技 ・ ゴール型（８）	【ゴール型】・ボール操作と空間に走りこむなどの動きによってゴール前での攻防することができる。 【共通】 ・ 自分の課題を発見し、解決に向けての取り組み方を工夫するとともに、考えたことを伝える。 ・ 積極的に取り組み、フェア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、友達のプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助することなどや、健康・安全に気を配ることができる。
球技 ・ ベースボール型（８）	【ベースボール型】 ・ 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ができる。 【共通】 ・ 自分の課題を発見し、解決に向けての取り組み方を工夫するとともに、自分の考えたことを伝える。 ・ 積極的に取り組み、フェア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、友達のプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助することなどや、健康・安全に気を配ることができる。

※各運動領域において、その運動ならではの楽しさや喜びを味わい、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ことも身に付ける力として含む。