

保健体育科年間指導計画【第1学年】 令和7年度更新

月	単元・題材・教材名	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
4 5 6	器械運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 技ができる楽しさや喜びを味わう</li> <li>○ 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</li> <li>○ 技をよりよく行う</li> <li>※ マット運動 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行う</li> <li>・ 条件を変えた技や発展技を行う</li> <li>・ それらを組み合わせる</li> </ul> </li> <li>※ 鉄棒運動 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに行う</li> <li>・ 条件を変えた技や発展技を行う</li> <li>・ それらを組み合わせる</li> </ul> </li> <li>※ 平均台運動 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに行う</li> <li>・ 条件を変えた技や発展技を行う</li> <li>・ それらを組み合わせる</li> </ul> </li> <li>※ 跳び箱運動 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行う</li> <li>・ 条件を変えた技や発展技を行う</li> </ul> </li> </ul>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 器械運動に積極的に取り組む</li> <li>・ よい演技を認めようとする</li> <li>・ 仲間の学習を援助しようとする</li> <li>・ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする</li> <li>・ 健康・安全に気を配る</li> </ul>
	陸上競技	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう</li> <li>○ 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</li> <li>○ 基本的な動きや効率のよい動きを身に付ける</li> <li>※ 短距離走・リレー <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 滑らかな動きで速く走る</li> <li>・ バトンの受渡しでタイミングを合わせる</li> </ul> </li> <li>※ 長距離走 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ペースを守って走る</li> </ul> </li> <li>※ ハードル走 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ リズミカルな走りから滑らかにハードルを越す</li> </ul> </li> <li>※ 走り幅跳び <ul style="list-style-type: none"> <li>・ スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶ</li> </ul> </li> <li>※ 走り高跳び <ul style="list-style-type: none"> <li>・ リズミカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶ</li> </ul> </li> </ul>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 陸上競技に積極的に取り組む</li> <li>・ 勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとする</li> <li>・ 分担した役割を果たそうとする</li> <li>・ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする</li> <li>・ 健康・安全に気を配る</li> </ul>
6 7	水泳	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう</li> <li>○ 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</li> <li>○ 泳法を身に付ける</li> <li>※ クロール <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手と足の動き、呼吸のバランスをとり速く泳ぐ</li> </ul> </li> <li>※ 平泳ぎ <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐ</li> </ul> </li> <li>※ 背泳ぎ <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐ</li> </ul> </li> <li>※ バタフライ <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐ</li> </ul> </li> </ul>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 水泳に積極的に取り組む</li> <li>・ 勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとする</li> <li>・ 分担した役割を果たそうとする</li> <li>・ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする</li> <li>・ 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</li> </ul>
8	体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体を動かす楽しさや心地よさを味わう</li> <li>○ 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</li> <li>○ 目的に適した運動を身に付け、組み合わせる</li> <li>※ 体ほぐしの運動 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 心と体との関係や心身の状態に気付く</li> <li>・ 仲間と積極的に関わり合う</li> </ul> </li> <li>※ 体の動きを高める運動 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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</li> <li>・ それらを組み合わせる</li> </ul> </li> </ul>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体づくり運動に積極的に取り組む</li> <li>・ 仲間の学習を援助しようとする</li> <li>・ 一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする</li> <li>・ 話合いに参加しようとする</li> <li>・ 健康・安全に気を配る</li> </ul>

9 5 1 1	ソフトボール バスケットボール	<p>○勝敗を競う楽しさや喜びを味わう</p> <p>○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</p> <p>○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</p> <p>※ ゴール型</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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</li> </ul> <p>※ ネット型</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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</li> </ul> <p>※ ベースボール型</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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</li> </ul>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 球技に積極的に取り組む</li> <li>・ フェアなプレイを守ろうとする</li> <li>・ 作戦などについての話し合いに参加しようとする</li> <li>・ 一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする</li> <li>・ 仲間の学習を援助しようとする</li> <li>・ 健康・安全に気を配る</li> </ul>
1 1 5 1	バレーボール	<p>○勝敗を競う楽しさや喜びを味わう</p> <p>○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</p> <p>○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</p> <p>※ ゴール型</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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</li> </ul> <p>※ ネット型</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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</li> </ul> <p>※ ベースボール型</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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</li> </ul>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 球技に積極的に取り組む</li> <li>・ フェアなプレイを守ろうとする</li> <li>・ 作戦などについての話し合いに参加しようとする</li> <li>・ 一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする</li> <li>・ 仲間の学習を援助しようとする</li> <li>・ 健康・安全に気を配る</li> </ul>
	ダンス	<p>○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う</p> <p>○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する</p> <p>○イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流をする</p> <p>※ 創作ダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 多様なテーマから表したいイメージを捉え、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表る</li> </ul> <p>※ フォークダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊る</li> </ul> <p>※ 現代的なリズムのダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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</li> </ul>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ダンスに積極的に取り組む</li> <li>・ 仲間の学習を援助しようとする</li> <li>・ 交流などの話し合いに参加しようとする</li> <li>・ 一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとする</li> <li>・ 健康・安全に気を配る</li> </ul>
2 3	柔道	<p>技ができる楽しさや喜びを味わう</p> <p>○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</p> <p>○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</p> <p>※ 柔道</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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</li> </ul> <p>※ 剣道</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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</li> </ul> <p>※ 相撲</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、押ししたり寄ったりするなどの簡易な攻防をする</li> </ul>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 武道に積極的に取り組む</li> <li>・ 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする</li> <li>・ 分担した役割を果たそうとする</li> <li>・ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする</li> <li>・ 禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配る</li> </ul>

教材や単元の特色、進捗状況によって変更となる場合があります。