

月	単元名・教材名	配当時間	単元の目標	評価規準				学習指導要領との対応
				関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解	
6	家庭学習含む		保健分野 「心身の機能の発達と心の健康」					保健 (1) アイウエ
6	○体づくり運動 ・体力を高める運動	1	自己の体に関心を持ち、体力や生活に応じた課題を持って、体をほぐしたり、体力を高めたりすることができるようにする。	体づくり運動に対する関心や意欲を持って互いに協力して運動をしようとする。また健康や安全に留意して運動をしようとする。	自分の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫している。	目的に応じた運動を正しく行うことができる。	体づくり運動の必要性や運動の行い方、心身への効果を理解するとともに、課題に応じた体づくり運動の構成の仕方を理解し、知識を身に付けている。	A体づくり運動 ア
6	○陸上競技 ・短距離走 スタート 中間疾走 フィニッシュ	5	自己の能力に適した課題を持って運動を行い、その技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。	短距離走の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。勝敗に対して公正な態度をとろうとする。	自分の能力に適した課題を持ち、その解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫している。	クラウチングからスタート合図に素早く反応し、勢いのあるスタートができる。バランスの良い腕ふりでスピードにのった中間疾走ができ、スピードを落とさず走りきることができる。	短距離走の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方などを理解するとともに、競技や審判の方法を理解し、知識を身に付けている。	C陸上競技 ア
7 8 9	○球技 ・バレーボール パス サーブ レシーブ スパイク	9	チームの課題や自己の能力に適した課題を持って運動を行い、その技能を身に付けることができるようにする。	チームにおける自分の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習をしようとする態度をとろうとする。	チームの課題や自己の能力に適した課題の解決を目指して、ルールを工夫したり練習の仕方を工夫している。	パス・サーブ・レシーブ・スパイクなどの基本的な技能を身に付けることができる。	バレーボールの特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方を理解するとともに、競技や審判の方法を理解し、知識を身に付けている。	E球技 イ

令和2年度 保健体育科【前期】 1年〔女子〕

7 8 9	○体づくり運動 ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動	4	自己の体に関心を持ち、体力や生活に応じた課題を持って、体をほぐしたり、体力を高めたりすることができるようにする。	体づくり運動に対する関心や意欲を持って互いに協力して運動をしようとする。また健康や安全に留意して運動をしようとする。	自分の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫している。	目的に応じた運動を正しく行うことができる。	体づくり運動の必要性や運動の行い方、心身への効果を理解するとともに、課題に応じた体づくり運動の構成の仕方を理解し、知識を身に付けている。	A 体づくり運動 ア イ
9	○陸上競技 ・ハードル走	3	自己の能力に適した課題を持って運動を行い、その技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。	ハードル走の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。勝敗に対して公正な態度をとろうとする。	自分の能力に適した課題を持ち、その解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫している。	記録に挑戦したり、競争したりしながら、自分の能力に適した課題をつかみ、技能や記録を高めることができる。	ハードル走の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方などを理解するとともに、競技や審判の方法を理解し、知識を身に付けている。	陸上競技 ウ
10	○器械運動 ・マット運動 接転技群 ほん転技群 平均立ち技群	3	自己の能力に適した課題を持って運動を行い、その技能を高め、技がよりよくできるようにする。	マット運動の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。互いに協力し、安全に留意して練習をしようとする。	自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方を工夫している。	安定して個々の技を行うことができる。次の技の動きを先取りして技をつなげることができる。組み合わせ技を構成し、発表できる。	マット運動の特性や学び方、技術の構造を理解するとともに、練習の仕方や技のできばえの確かめ方を理解し、知識を身に付けている。	B 器械運動 ア
4 5 9 10	○保健分野 ・心身の機能の発達と心の健康 ・健康の成り立ちと疾病の発生要因	各月 3時間 実施 (12)	個人生活における健康・安全に関する理解を通じて、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。	年齢に伴う身体機能の発達や心身の調和と心の健康などについて関心を持ち、課題を見つけ、意欲的に学習しようとしている。	年齢に伴う身体機能の発達や心身の調和などについて、自分の知識や経験をもとに問題点を見つけたり、学習したことを日常生活にあてはめたりすることができる。		心身の機能は生活体験などの影響を受けながら発達すること、身体と精神は互いに密接な関係にあることを科学的に理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身に付けている。	保健 (1) ア イ ウ エ  (4) ア イ (ア) (イ) (ウ)
			【評価方法】	・授業観察 ・学習カード	・授業観察 ・学習カード	・授業観察 ・技能テスト	・授業観察 ・定期考査	

月	単元名・教材名	配当時間	単元の目標	評価規準				学習指導要領との対応
				関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解	
10	○陸上競技 ・リレー ・バトンパス	8	自己の能力に適した課題を持って運動を行い、その技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。	リレーの特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。勝敗に対して公正な態度をとろうとする。	自分の能力に適した課題を持ち、その解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫している。	走者相互の能力を考え、実践的にスピードを落とさずスムーズにバトンパスすることができる。	リレーの特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方などを理解するとともに、競技や審判の方法を理解し、知識を身に付けている。	Ｃ陸上競技 ア
11	○陸上競技 ・長距離走	7	自己の能力に適した課題を持って運動を行い、その技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。	長距離走の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。勝敗に対して公正な態度をとろうとする。	自分の能力に適した課題を持ち、その解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫できる。	一定の距離を自分のペースやフォームを意識しながら最後まで走り通すことができる。	長距離走の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方などを理解するとともに、競技や審判の方法を理解し、知識を身に付けている。	Ｃ陸上競技 ア
12	○球技 ・バスケットボール ・パス ・ドリブル ・シュート	9	チームの課題や自己の能力に適した課題を持って運動を行い、その技能を身に付けることができるようにする。	チームにおける自分の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習をしようとする。	チームの課題や自己の能力に適した課題の解決を目指して、ルールを工夫し練習の仕方を工夫している。	パス・ドリブル・シュートなどの基本的な技能を身に付けることができる。	バスケットボールの特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方を理解するとともに、競技や審判の方法を理解し、知識を身に付けている。	Ｅ球技 ア
1 2 3	○体育理論 ・運動やスポーツの多様性 ・運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全	2	・運動やスポーツの多様性 ・運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全 について理解できるようにする。	運動やスポーツについて情報を集めたり、意見交換したりするなどの活動を通して、学習に積極的に取り組もうとしている。 生涯にわたっての運動やスポーツの楽しみ方を理解し積極的に取り組もうとしている。	運動やスポーツについて、出された意見や集めた情報を分析したり、整理したりしている。		運動やスポーツの必要性和楽しさ、多様な楽しみ方を見付けたり、工夫したりすることについて理解し、知識を身に付けている。 運動やスポーツが心身に及ぼす効果、社会性の発達に及ぼす効果、安全な運動やスポーツの行い方について理解し、知識を身に付けている。	Ｈ体育理論 (1) (2)

令和2年度 保健体育科【後期】 1年〔女子〕

12 1	○武道 ・柔道 基本動作 受け身 投げ技 固め技	6	自己の能力に適した課題を持って運動を行い、その技能を身に付けることができるようにする。	柔道の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。	自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方を工夫している。	基本動作と受け身を身に付け、指定された投げ技、固め技を身に付けることができる。	柔道の特性や学び方、技術の系統性・構造・合理的な練習の仕方を理解するとともに、試合や審判の方法を身に付けている。	F 武道 ア
	○ダンス ・現代的なリズムの ダンス	8	自己の能力に適した課題を持って運動を行い、感じを込めて踊ったり、みんなと楽しく踊ったりすることができるようにする。	ダンスの特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。互いのよさを認め合い、協力して練習したり発表したりしようとする。	グループの課題や自分の能力に適した課題の解決を目指して、練習の仕方や発表の仕方を工夫している。	曲のリズムによって基本的な動きができる。曲の特徴を生かしたひとまとまりの動きができる。	ダンスの特性や学び方、歴史を理解するとともに、発表の仕方や鑑賞の仕方を理解し、知識を身に付けている。	Gダンス ウ
		77	【評価方法】	・授業観察 ・学習カード	・授業観察 ・学習カード	・授業観察 ・技能テスト	・授業観察 ・定期考査	