

【1】年 [保健体育] 科 年間指導計画

指導の重点

- ・積極的に運動に親しむ資質や能力の育成
- ・体力の向上
- ・明るく豊かな生活を営む態度の育成

	指導計画	指導内容	評価の観点及び規準				評価方法
			運動や健康・安全への関心意欲態度	運動や健康・安全の思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解	
4	体づくり 運動	・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動 ・スポーツテスト	自分の体の状態や変化に気づき、体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとする。	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。	自分の体力や生活に応じて、体力を合理的に高めるための運動ができる。	体づくり運動の必要性や運動の行い方、心への効果を理解し、知識を身に付けている。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
5	陸上競技	・短距離走 ・リレー	全力を出して競争したり、記録を向上させたりする楽しさを味わおうとする。	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。	自己の運動技能を高め、記録を高めることができる。正確な動きを身に付けることができる。	種目の特性や技能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。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
6 7	球技	サッカー バレーボール	サッカー・バレーの特性に関心を持ち、互いに協力し、進んで練習やゲームに取り組もうとする。	チームの課題や自分の能力に適した課題の解決を目指して、練習やゲームを工夫している。	基本的技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。	サッカー・バレーの特性や技能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。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
9	水泳	クロール 平泳ぎ	クロール・平泳ぎの練習を通して、水泳を楽しもうとする。	自分の能力に適した課題の解決を目指して、練習の仕方を工夫している。	水泳の特性に応じた技能を身に付けるとともに、長く泳いだり、速く泳いだりすることができる。	泳法の特性や技能・競技方法・水泳の事故防止について理解し、知識を身に付けている。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
10 11	陸上競技	短距離 ハードル 高跳び 長距離	全力を出して競争したり、記録を向上させたりする楽しさを味わおうとする。	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。	自己の運動技能を高め、記録を高めることができる。正確な動きを身に付けることができる。	種目の特性や技能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。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
12	球技	ハンドボール	ハンドボールの特性に関心を持ち、互いに協力し、進んで練習やゲームに取り組もうとする。	チームの課題や自分の能力に適した課題の解決を目指して、練習やゲームを工夫している。	基本的技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。	ハンドボールの特性や技能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。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
9 10 11	保健	心身の発達と心の健康	内容に関心を持ち意見交換し課題を見つけ意欲的に学習しようとしている。	身体機能の発達や心身の調和について解決方法を考え判断できる。		心身と精神の発達について、課題解決に役立つ知識を身に付けている。	行動観察・発言 プリント 定期考査
12	体育に関する知識	運動の特性と学び方	運動の特性や学び方に関心を持ち、運動の実践や生活に活かそうとしている。	運動の特性や学び方を実践や生活と結びつけて考え、工夫している。		運動の特性や学び方を生活の中で活かし方、理解し知識を身に付けている。	行動観察・発言 プリント 定期考査

月	指導計画	指導内容	運動や健康・安全への関心意欲態度	運動や健康・安全の思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解	評価方法
1 2	武道	柔道	武道の特性に関心をもち、安全に留意しながら、互いに協力して学習に取り組もうとする。	自分の能力に適した技を習得するために練習の仕方や試合の仕方を工夫している。	基本的技能を身に付け、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができる。	種目の特性や技能、礼儀作法、試合や審判の方法を理解し、知識を身につけている。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
3	器械運動	マット運動	技が出来たり、自分の興味ある技を習得し、運動の楽しさを味わおうとする。	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。	器械運動の特性に応じた技能を身に付けると共にその技能を高められる。	技の仕組み構造、練習方法、補助の仕方、安全面、知識を身に付けている。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
	ダンス	現代的なリズムのダンス	ダンスの特性に関心をもち、協力して取り組もうとする。	課題を持ち、練習・発表の仕方を工夫している。	大きな動き・リズム・みんなに合わせて踊ることができる。	特性・発表の・鑑賞の仕方を理解し知識を身に付けている。	実技・発表会 行動観察・発言 学習カード 定期考査

【2】年 [保健体育] 科 年間指導計画

指導の重点

- ・積極的に運動に親しむ資質や能力の育成
- ・体力の向上
- ・明るく豊かな生活を営む態度の育成

	指導計画	指導内容	評価の観点及び規準				評価方法
			運動や健康・安全への関心意欲態度	運動や健康・安全の思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解	
4	体づくり 運動	・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動 ・スポーツテスト	自分の体の状態や変化に気づき、体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとする。	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。	自分の体力や生活に応じて、体力を合理的に高めるための運動ができる。	体づくり運動の必要性や運動の行い方、心への効果を理解し、知識を身に付けている。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
5 6	陸上競技	・短距離走 ・リレー ・ハードル走 ・高跳び	全力を出して競争したり、記録を向上させたりする楽しさを味わおうとする。	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。	自己の運動技能を高め、記録を高めることができる。正確な動きを身に付けることができる。	種目の特性や技能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。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
6 7	球技	・バレーボール	バレーの特性に関心を持ち、互いに協力し、進んで練習やゲームに取り組もうとする。	チームの課題や自分の能力に適した課題の解決を目指して、練習やゲームを工夫している。	基本的技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。	バレーの特性や技能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。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
9	水泳	・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ	クロール・平泳ぎ・背泳ぎの練習を通して、水泳を楽しもうとする。	自分の能力に適した課題の解決を目指して、練習の仕方を工夫している。	水泳の特性に応じた技能を身に付けるとともに、長く泳いだり、速く泳いだりすることができる。	泳法の特性や技能・競技方法・水泳の事故防止について理解し、知識を身に付けている。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
10 11	陸上競技	・短距離 ・ハードル ・高跳び ・長距離	全力を出して競争したり、記録を向上させたりする楽しさを味わおうとする。	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。	自己の運動技能を高め、記録を高めることができる。正確な動きを身に付けることができる。	種目の特性や技能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。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
12	球技	・ハンドボール ・サッカー	ハンド・サッカーの特性に関心を持ち、互いに協力し、進んで練習やゲームに取り組もうとする。	チームの課題や自分の能力に適した課題の解決を目指して、練習やゲームを工夫している。	基本的技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。	ハンド・サッカーの特性や技能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。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
9 10 11	保健	・健康と環境 ・傷害の防止	内容に関心を持ち意見交換し課題を見つけ意欲的に学習しようとしている。	健康と環境や応急手当などについて、課題の設定や解決方法を考え、判断できる。		健康と環境や応急手当について理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身に付けている。	行動観察・発言 プリント 定期考査
12	体育に関する知識	・体ほぐし・体力の意義	体力の意義や運動の効果などについて関心を持ち、運動の実践や生活に活かそうとしている。	体力の意義や運動の効果などについて、実践や生活と結びつけて考え、工夫している。		体ほぐし・体力の意義、運動の心身にわたる効果を理解し知識を身に付けている。	行動観察・発言 プリント 定期考査

月	指導計画	指導内容	運動や健康・安全への関心意欲態度	運動や健康・安全の思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解	評価方法
1 2	武道	柔道	武道の特性に関心をもち、安全に留意しながら、互いに協力して学習に取り組もうとする。	自分の能力に適した技を習得するために練習の仕方や試合の仕方を工夫している。	基本的技能を身に付け、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができる。	種目の特性や技能、礼儀作法、試合や審判の方法を理解し、知識を身につけている。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
3	器械運動	マット運動	技が出来たり、自分の興味ある技を習得し、運動の楽しさを味わおうとする。	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。	器械運動の特性に応じた技能を身に付けると共にその技能を高められる。	技の仕組み構造、練習方法、補助の仕方、安全面、知識を身に付けている。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
	ダンス	現代的なリズムのダンス	ダンスの特性に関心をもち、協力して取り組もうとする。	課題を持ち、練習・発表の仕方を工夫している。	大きな動き・リズム・みんなに合わせて踊ることができる。	特性・発表の・鑑賞の仕方を理解し知識を身に付けている。	実技・発表会 行動観察・発言 学習カード 定期考査

【3】年〔保健体育〕科 年間指導計画

指導の重点

- ・積極的に運動に親しむ資質や能力の育成
- ・体力の向上
- ・明るく豊かな生活を営む態度の育成

	指導計画	指導内容	評価の観点及び規準				評価方法
			運動や健康・安全への関心意欲態度	運動や健康・安全の思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解	
4	体づくり運動	・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動 ・スポーツテスト	自分の体の状態や変化に気づき、体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとする。	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。	自分の体力や生活に応じて、体力を合理的に高めるための運動ができる。	体づくり運動の必要性や運動の行い方、心への効果を理解し、知識を身に付けている。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
5 6	陸上競技	・短距離走 ・リレー ・ハードル走 ・高跳び	全力を出して競争したり、記録を向上させたりする楽しさを味わおうとする。	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。	自己の運動技能を高め、記録を高めることができる。正確な動きを身に付けることができる。	種目の特性や技能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。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
6 7	球技	・バレーボール	バレーの特性に関心を持ち、互いに協力し、進んで練習やゲームに取り組もうとする。	チームの課題や自分の能力に適した課題の解決を目指して、練習やゲームを工夫している。	基本的技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。	バレーの特性や技能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。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
9	水泳	・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ	クロール・平泳ぎ・背泳ぎの練習を通して、水泳を楽しもうとする。	自分の能力に適した課題の解決を目指して、練習の仕方を工夫している。	水泳の特性に応じた技能を身に付けるとともに、長く泳いだり、速く泳いだりすることができる。	泳法の特性や技能・競技方法・水泳の事故防止について理解し、知識を身に付けている。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
10 11	陸上競技	・短距離 ・ハードル ・高跳び ・長距離	全力を出して競争したり、記録を向上させたりする楽しさを味わおうとする。	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。	自己の運動技能を高め、記録を高めることができる。正確な動きを身に付けることができる。	種目の特性や技能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。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
12	球技	・ハンドボール ・サッカー	ハンド・サッカーの特性に関心を持ち、互いに協力し、進んで練習やゲームに取り組もうとする。	チームの課題や自分の能力に適した課題の解決を目指して、練習やゲームを工夫している。	基本的技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。	ハンド・サッカーの特性や技能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。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査

9 10 11 12	保健	・健康な生活と病気の予防	その内容に関心を持ち、資料収集や意見交換し、課題を見つけ、意欲的に学習しようとしている。	健康な生活や病気の予防について、自分の経験、資料、意見などを元に科学的に考え、選択すべき行動を判断できる。		健康な生活や病気の予防について科学的に理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身に付けている。	行動観察・発言 プリント 定期考査
---------------------	----	--------------	--	---	--	---	-------------------------

	指導計画	指導内容	運動や健康・安全への関心意欲態度	運動や健康・安全の思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解	評価方法
1	武道	柔道	武道の特性に関心を持ち、安全に留意しながら、互いに協力して学習に取り組もうとする。	自分の能力に適した技を習得するために練習の仕方や試合の仕方を工夫している。	基本的技能を身に付け、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができる。	種目の特性や技能、礼儀作法、試合や審判の方法を理解し、知識を身に付けている。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
2	器械運動	マット運動	技が出来たり、自分の興味ある技を習得し、運動の楽しさを味わおうとする。	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。	器械運動の特性に応じた技能を身に付けると共にその技能を高められる。	技の仕組み構造、練習方法、補助の仕方、安全面、知識を身に付けている。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査
3	ダンス	現代的なリズムのダンス	ダンスの特性に関心を持ち、協力して取り組もうとする。	課題を持ち、練習・発表の仕方を工夫している。	大きな動き・リズム・みんなに合わせて踊ることができる。	特性・発表の鑑賞の仕方を理解し知識を身に付けている。	実技・発表会 行動観察・発言 学習カード 定期考査
	球技	ハンドボール	ハンドの特性に関心を持ち、互いに協力し、進んで練習やゲームに取り組もうとする。	チームの課題や自分の能力に適した課題の解決を目指して、練習やゲームを工夫している。	基本的技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。	ハンドの特性や技能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。	実技 行動観察・発言 学習カード 定期考査