

令和6年度

1年保健体育科

年間指導計画及び具体的な評価の方法

観点別学習状況	評価の観点	観点番号
知識・技能		1
思考・判断・表現		2
主体的に学習に取り組む態度		3

※3年間で保健4 8単位時間※体育理論3単位時間、体づくり運動7単位時間

月	指導事項区分		配当時間	指導内容 主な評価規準		観点番号	具体的な評価の方法
	単元	節					
4月	体づくり運動	集団行動 体ほぐしの運動 体の動きを高める運動 柔軟性を高める運動	7	・一の中体操 ・補強運動 ・ストレッチ ・体力テスト	・体操のポイントを理解し、体を動かそうとしている。 ・運動の特性を理解できる ・自己の体力を把握する	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 知識確認テスト
		陸上競技 (運動会)		短距離走 100m走 リレー (ハードル走)	8		
6月	球技 ネット型	バレーボール	9	・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ・サービス、レシーブ ・ルールの理解	・基礎技能を習得、コントロールできる ・ボールを持たない動きを工夫できる ・技能習得のための練習を工夫できる ・ルールを理解しようとしている	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 実技テスト、知識確認テスト
		体育理論		スポーツの多様性	3		
7月	水泳	クロール 平泳ぎ 背泳ぎ	4	・3泳法の習得 ・継続距離測定 ・タイム測定	・3泳法、正しいフォームで泳げる ・記録を上げるための練習を工夫している ・合理的な声掛けを行っている ・他者の取組を認めようとしている	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 実技テスト、知識確認テスト
		保健		健康な生活と疾病の予防①	6		
8月	水泳	クロール 平泳ぎ 背泳ぎ	4	・3泳法の習得 ・ターン ・継続距離測定 ・タイム測定	・3泳法、正しいフォームで泳げる ・記録を上げるための練習を工夫している ・合理的な声掛けを行っている ・他者の取組を認めようとしている	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 実技テスト、知識確認テスト
9月	器械運動	マット運動	6	・回転系 ・巧技系	・技を正しく行える ・技能習得のための練習を工夫できる ・自他の動きを分析し、表現している ・他者の取組を認めようとしている	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 実技テスト、知識確認テスト
		球技 ベースボール型		ソフトボール	8		
10月	保健	心身の発達と心の健康	4	・体の発育・発達 ・呼吸器・循環器の発達 ・生殖器の成熟 ・性とどう向き合うか	・内容を理解している ・自分の生活に照らし合わせて考えている ・自分の生活に生かそうとしている	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 知識確認テスト
11月	陸上競技	長距離走 LSD・インターバルトレーニング 1500m走(距離変更あり) 10分間走(時間変更あり)	5	・呼吸法、走法 ・一定のペース ・スタンディングスタート ・ルール理解	・一定のペースで走ることができる ・記録を更新するために工夫している ・ルールを理解しようとしている ・他者の取組を認めようとしている	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 実技テスト、知識確認テスト
		武道		柔道	8		
12月	ダンス	現代的なリズムのダンス	5	・フッケー(リズム)に乗って踊る ・体を大きく動かして踊る ・仲間と関わって踊る	・体を大きく使って表現している ・リズムに合わせて踊っている ・合理的な声掛けを行っている ・他者の取組を認めようとしている	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 実技テスト、知識確認テスト
1月	球技 ゴール型	ハンドボール (アルティメット) (サッカー)	8	・基本技能の習得 ・空いている空間をめぐる攻防 ・ボールを持たないときの動き ・ルール理解	・基礎動作を習得できる ・基礎動作をコントロールできる ・技能習得のための練習を工夫できる ・ルールを理解しようとしている	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 実技テスト、知識確認テスト
2月	保健	心身の発達と心の健康	4	・知的機能・情意機能 ・社会性の発達 ・自己形成 ・欲求不満とストレス	・内容を理解している ・自分の生活に照らし合わせて考えている ・自分の生活に生かそうとしている	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 知識確認テスト
		球技 ゴール型		・バスケットボール	8		
3月	器械運動	跳び箱運動	4	・回転跳び ・切り返し跳び	・技を正しく行える ・技能習得のための練習を工夫できる ・自他の動きを分析し、表現している ・他者の取組を認めようとしている	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 実技テスト、知識確認テスト
		陸上競技		走り幅跳び	4		