令和7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４８単位時間※体育理論３単位時間、体つくり運動７単位時間

月	指導事項区分 単元	指導事項区分 節	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
4月	体つくり運動	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。 ・運動の特性を理解している ・合理的な運動の取り組み方を考えている	3 1 2	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 単元テスト
5月	陸上競技 （運動会）	短距離走 100m走 リレー (ハードル走)	8	・クラウチングスタート ・短距離走のルール ・リレーのルール ・バトンパス	・正しいフォームでスタートできる ・後ろを向かずにﾊﾞﾄﾝﾊﾟｽができる ・他者に自分の考えを伝えている ・安全に気を付けて取り組もうとしている	1 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、単元テスト
6月	球技 ネット型	バレーボール	9	・ｵｰﾊﾞｰﾊﾝﾄﾞﾊﾟｽ ・ｱﾝﾀﾞｰﾊﾝﾄﾞﾊﾟｽ ・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 ・合理的な声掛けを行っている ・ルールを理解しようとしている	1 2 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、単元テスト
	体育理論	スポーツの多様性	3	・ｽﾎﾟｰﾂの始まりと発展 ・ｽﾎﾟｰﾂへの多様な関わり方 ・ｽﾎﾟｰﾂの多様な楽しみ方	・内容を理解している ・自分の生活に生かそうとしている ・自分の生活に照らし合わせ考えている	1 3 2	授業観察 提出課題の記述内容 単元テスト
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 ・合理的な声掛けを行っている ・積極的に取り組もうとしている ・仲間の取組を認めようとしている	1 2 3 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、単元テスト
	保健	健康な生活と疾病の予防①	6	・健康の成り立ち ・運動と健康 ・食生活と健康 ・休養・睡眠と健康	・内容を理解している ・自分の生活に生かそうとしている ・自分の生活に照らし合わせて考えている	1 3 2	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 単元テスト
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 ・合理的な声掛けを行っている ・積極的に取り組もうとしている ・仲間の取組を認めようとしている	1 2 3 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、単元テスト
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 ・自他の動きを分析し、表現している ・他者に自分の考えを伝えている ・積極的に取り組もうとしている	1 2 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、単元テスト
10月	球技 ベースボール型	Tボール	8	・スローイング ・キャッチ ・バッティング ・ルール理解	・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 ・合理的な声掛けを行っている ・ルールを理解しようとしている	1 2 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、単元テスト
	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 単元テスト
11月	陸上競技	長距離走 1500m走(距離変更あり) 10分間走(時間変更あり)	5	・正しいフォーム ・一定のペース ・ｽﾀﾝﾃﾞｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ ・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 ・ルールを理解している ・他者の取組を認めようとしている	1 2 1 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、単元テスト
12月	武道	柔道	8	・礼儀・作法 ・受け身 ・固め技 ・投げ技	・所作や技能を習得できる ・合理的な声掛けを行っている ・安全に留意して行おうとしている ・他者の取組を認めようとしている	1 2 3 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、単元テスト
	ダンス	現代的なリズムのダンス	5	・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できる ・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 ・積極的に取り組もうとしている	1 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、単元テスト
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 ・他者に自分の考えを伝えている ・ルールを理解しようとしている	1 2 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、単元テスト
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 単元テスト
	球技 ゴール型	・バスケットボール	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 ・他者に自分の考えを伝えている ・ルールを理解しようとしている	1 2 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、単元テスト
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 ・自他の動きを分析し、表現している ・他者に自分の考えを伝えている ・積極的に取り組もうとしている	1 2 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、単元テスト
	陸上競技	走り幅跳び	4	・スピードに乗った助走 ・素早い踏み切り ・ルール理解	・技を正しく行える ・自他の動きを分析し、表現している ・他者に自分の考えを伝えている ・積極的に取り組もうとしている	1 2 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、単元テスト