

教科【分野】	保健体育科	履修学年	第1学年	指導時間	105 単位時間	担当者	大原厚彦・中富浩典
使用教科書	新しい保健体育 (東京書籍)	補助教材	ビジュアル新しい体育実技 (東京書籍) 新編新しい保健体育学習ノート1 (東京書籍)				
目標	楽しく夢中になれる授業をめざして — 自覚と責任, 互いに見て, 聞いて, 感じて, 関わろう! — (1) 運動の課題や要領を理解して運動を行うとともに, 体力の向上や運動の特性に応じた技能を身につけることができるようにする。 (2) 自ら進んで運動に取り組み, 公正, 協力, 責任などの態度を身につけることができるようにする。 (3) 運動の特性に応じた自己やグループの課題解決をめざして, 運動の仕方を考え工夫することができるようにする。						
評価の観点	運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能		運動や健康・安全についての知識・理解		
趣旨	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう, 運動の合理的な実践に積極的に取り組もうとする。また, 個人生活における健康・安全について関心をもち, 意欲的に学習に取り組もうとする。	生涯にわたって運動に親しむことを目指して, 学習課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の組み合わせ方を工夫している。また, 個人生活における健康・安全について, 課題の解決を目指して考え, 判断し, それらを表している。	運動の合理的な実践を通して, 運動の特性に応じた基本的な技能を身につけている。		運動の合理的な実践に関する具体的な事項及び生涯にわたって運動に親しむための理論について理解している。また, 個人生活における健康・安全について, 課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。		
評価資料	提出物 (学習ノート・プリント) 行動観察 (準備・片づけ・発表 等)	定期テスト 学習ノート・プリント 行動観察 (グループ会議 等)	スキルテスト 行動観察 (ゲーム中の動き 等)		定期テスト 学習ノート・プリント 行動観察 (発表 等)		
指導計画							
月	単元又は題材	時数	学習内容	評価の観点及び評価規準			
4	H 体育理論 運動やスポーツの必要性と楽しさ	1	○運動やスポーツを生み出すもの ○運動やスポーツのとなえ方の変化	運動や健康・安全への関心・意欲・態度	・体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。		
	A 体づくり運動 体ほぐしの運動 体力を高める運動	8	○心と体の関係への気づき ○体の調子を整える ○仲間と交流 ○体の柔らかさを高めるための運動 ○巧みな動きを高める運動 ○力強い動きを高める運動 ○動きを持続する能力を高める運動 ○集団行動	運動や健康・安全についての思考・判断	・体ほぐしのねらいである「心と体の関係に気付く」, 「体の調子を整える」, 「仲間と交流する」ことを踏まえて, 課題に応じた活動を選んでいく。 ・関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方を選んでいく。 ・ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例やバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見つけていく。 ・仲間と協力する場面で, 分担した役割に応じた活動の仕方を見つけていく。 ・仲間と学習する場面で, 学習した安全上の留意点を当てはめている。		
	C 陸上競技	6	○短距離走 (50m) ○長距離走 (1000m・1500m) ○走り幅跳び (反り跳び・挟み跳び) ○ハードル走 ○リレー (100m・400m・スウェーデンR)	運動や健康・安全についての知識・理解	・体づくり運動の意義について, 理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・体づくり運動の行い方について, 学習した具体例を挙げている。 ・運動の計画の立て方について, 理解したことを言ったり書き出したりしている。		
	G ダンス フォークダンス	5	○基礎知識 (発祥国・国柄・題名・特徴) ○練習・発表会 (体育大会)	運動や健康・安全への関心・意欲・態度	・器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・よい演技を認めようとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。		
5	E 球技 バレーボール	8	○パス (オーバーハンド・アンダーハンド) ○フットワーク ○サーブ ○ゲーム ○審判法 (ルール)	運動や健康・安全についての思考・判断	・器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・よい演技を認めようとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。		
	D 水泳	7	○水辺の安全 ○蹴伸び・伏浮き・潜水 ○泳法 (平泳ぎ・クロール・背泳ぎ) ○キック・ストローク ○記録会 (距離・タイム)	運動の技能	・学習する技の合理的な動き方のポイントを見つけていく。 ・課題に応じて, 技の習得に適した練習方法を選んでいく。 ・学習した技から, 「はじめ-なか-おわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見つけていく。 ・仲間と学習する場面で, 仲間のよい動きなどを指摘している。 ・仲間と学習する場面で, 学習した安全上の留意点を当てはめている。 ・マット運動では, 回転系や巧技系の技を組み合わせるための, 滑らかな基本的な技, 条件を変えた技, 発展技のいずれかができる。 ・平均台運動では, 体操系やバランス系の技を組み合わせるための, 滑らかな基本的な技, 条件を変えた技, 発展技のいずれかができる。 ・跳び箱運動では, 切り返し系や回転系の滑らかな基本的な技, 条件を変えた技, 発展技のいずれかができる。		
	【保健】 1 からだのはたらきの発達 2 生殖機能の発達	5	○からだの発育・発達 ○呼吸器・循環器の発達 ○大人へと変化するからだ ○受精のしくみと生命誕生	運動や健康・安全についての知識・理解	・器械運動の特性や成り立ちについて, 学習した具体例を挙げている。 ・技の名称や行い方について, 学習した具体例を挙げている。 ・器械運動に関連して高まる体力について, 学習した具体例を挙げている。		
		1 学期小計 (40)	○ペアトーク活動 ○グループでの教え合い活動	運動や健康・安全への関心・意欲・態度	・陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・勝敗などを認め, ルールやマナーを守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。		
9	H 体育理論 運動やスポーツへの多様ななかわり方	1	○スポーツへの多様ななかわり方 ○スポーツを見る ○スポーツを支える	運動や健康・安全についての思考・判断	・技術を身につけるための運動の行い方のポイントを見つけていく。 ・課題に応じた練習方法を選んでいく。 ・仲間と協力する場面で, 分担した役割に応じた活動の仕方を見つけていく。		
	B 器械運動	8	○マット運動 (各種技, 繋ぎ技, 連続技) ○跳び箱運動 (各種技) ○平均台運動 (各種技, 繋ぎ技, 連続技) ○発表会	運動の技能	・学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。 ・短距離走では, 滑らかな動きで速く走ることができる。 ・長距離走では, ペースを守り一定の距離を走ることができる。 ・ハードル走では, リズミカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。 ・走り幅跳びでは, スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶことができる。 ・走り高跳びでは, 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ことができる。		
10	G ダンス (男子) 創作ダンス 現代的なリズムのダンス	10	○ダンスウォーミングアップ ○ひとりで踊る・ペアで動きを作る・グループで表現する ○イメージバスケット ○イメージを表現する ○リズムに合わせて踊る (アフタービート) ○発表会	運動や健康・安全への関心・意欲・態度	・陸上競技の特性や成り立ちについて, 学習した具体例を挙げている。 ・技術の名称や行い方について, 学習した具体例を挙げている。 ・陸上競技に関連して高まる体力について, 学習した具体例を挙げている。		
	E 球技 (女子) サッカー			運動や健康・安全についての思考・判断	・水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・勝敗などを認め, ルールやマナーを守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。		
11	E 球技 (男子) バスケットボール	10	○パス (チェスト・ショルダー・バウンズ) ○ビポット・ドリブル・シュート ○ストップ (ジャンプ・ストライド) ○ゲーム ○審判法 (ルール)	運動の技能	・泳法を身につけるための運動の行い方のポイントを見つけていく。 ・課題に応じた練習方法を選んでいく。 ・仲間と協力する場面で, 分担した役割に応じた活動の仕方を見つけていく。 ・学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。		
	F 武道 柔道 (女子)			運動や健康・安全への関心・意欲・態度	・クロールでは, 手と足, 呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができる。 ・平泳ぎでは, 手と足, 呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができる。 ・背泳ぎでは, 手と足, 呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。 ・バタフライでは, 手と足, 呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。		
12	C 陸上競技	5	○1500mペース走 (男子) ○1000mペース走 (女子) ○記録会	運動や健康・安全への関心・意欲・態度	・水泳の特性や成り立ちについて, 学習した具体例を挙げている。 ・技術の名称や行い方について, 学習した具体例を挙げている。 ・関連して高まる体力について, 学習した具体例を挙げている。		

月	単元又は題材	時数	学習内容	評価の観点及び評価規準	
	【保健】 3 からの成熟にともなう性的な発達 4 精神の発達と自己形成	6	○性を受け止め、大切にする ○心の発達と自分らしさ	運動や健康・安全への関心・意欲・態度 ・球技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・フェアなプレイを守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。	
			言語活動 ○ペアトーク活動 ○試合での教え合い活動	運動や健康・安全についての思考・判断 ・ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ・自己やチームの課題を見付けている。 ・提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ・学習した安全上の留意点を他の練習場面や試合場面に当てはめている。	
	2学期小計 (40)		運動の技能 ・ゴール型では、ゴール前での攻防を展開するためのボール操作と空間に基き込むなどの動きができる。 ・ネット型では、空いた場所をめぐる攻防を展開するためのボールや用具の操作と位置に戻るなどの動きができる。 ・ベースボール型では、攻防を展開するための基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と位置での守備などの動きができる。	球技	
1	H 体育理論 運動やスポーツの学び方	1	○運動やスポーツの技術 ○運動やスポーツの戦術 ○試合での作戦 ○運動やスポーツの学び方	運動や健康・安全についての思考・判断 ・球技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・球技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 ・試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。	
2	F 武道 (男子) 柔道	10	○礼儀 ○受け身 (後受身・横受身・前受身・前回り受け身) ○八方崩し ○固め技・固め技対抗戦 ○腰技 (大腰・つりこみ腰・払い腰・はね腰) ○足技 (出足払い・送り足払い・膝車) ○立ち技申し合わせ稽古 ○立ち技対抗戦	運動や健康・安全への関心・意欲・態度 ・武道の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・礼儀を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。	
	G ダンス (女子) 創作ダンス 現代的なリズムのダンス		運動や健康・安全についての思考・判断 ・技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。		
3	E 球技 (男子) サッカー	9	○礼儀 ○パス (インサイド・インフロント) ○ドリブル・シュート・ヘディング ○トラッピング ○ゲーム ○審判法 (ルール)	運動の技能 ・柔道では、投げたり蹴ったりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。	
	E 球技 (女子) バスケットボール		運動や健康・安全についての思考・判断 ・武道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・武道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・武道に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 ・試合の行い方について学習した具体例を挙げている。		
	【保健】 5 欲求やストレスへの対処と心の健康	5	○欲求の発達と欲求不満・ストレス ○ストレスとの付き合い方 ○心の健康	運動や健康・安全への関心・意欲・態度 ・ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。 ・よさを認め合うとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。	
		3学期小計 (25)	言語活動 ○ペアトーク活動 ○グループでの教え合い活動	運動や健康・安全についての思考・判断 ・自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定している。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘している。 ・学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめている。	
		合計 (105)		運動の技能 ・創作ダンスでは、多様なテーマから表現したいイメージを伝え、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現にしたりして踊るための動きができる。 ・フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊るための動きができる。 ・現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせて、リズムに乗って全身で踊るための動きができる。	ダンス
			運動や健康・安全についての思考・判断 ・ダンスの特性について、学習した具体例を挙げている。 ・踊りの由来について、学習した具体例を挙げている。 ・表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ・ダンスに関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。		
			運動や健康・安全への関心・意欲・態度 ・運動やスポーツが多様であることについて、(情報を集めたり、意見を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。	H 体育理論	
			運動や健康・安全についての思考・判断 ・運動やスポーツが多様であることについて、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。		
			運動や健康・安全についての思考・判断 ・運動やスポーツの必要性と楽しさについて、言ったり書き出したりしている。 ・運動やスポーツへの多様ななかかわり方について、言ったり書き出したりしている。 ・運動やスポーツの学び方について、言ったり書き出したりしている。		
			【保健】 健康・安全への関心・意欲・態度 ・心身の機能の発達と心の健康について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	【保健】 健康・安全への関心・意欲・態度	
			健康・安全についての思考・判断 ・心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	【保健】 心身の機能の発達と心の健康	
			健康・安全についての思考・判断 ・心身の機能の発達と心の健康について、健康に関する資料等で調べたことを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。	【保健】 心身の機能の発達と心の健康	
			健康・安全についての思考・判断 ・心身の機能の発達と心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。	【保健】 心身の機能の発達と心の健康	
			健康・安全についての思考・判断 ・身体機能の発達について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ・生活にかかわる機能の成熟について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ・精神機能の発達と自己形成について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ・欲求やストレスの対処と心の健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。	【保健】 心身の機能の発達と心の健康	
先生からのアドバイス	学習の進め方 (学習方法, 学習形態等)		・ グループの仲間と学習するため、互いに見て、聞いて、感じて、関わるようにする。 ・ 学習カードや副教材から、技能に関するめあてを立て、自己の課題を発見し解決できるようにする。 ・ 評価活動を通して、次の授業へ生かしていく。 ・ 体づくり運動を通して体力を高めていく。		
	学習上の留意点 受講上の注意		・ 授業道具を忘れず、時間を守って授業に取り組むこと。 ・ 見学をする場合には、生徒手帳にその理由を保護者に書いてもらうこと。また、原則として体操服に着替えて、できることをできる範囲で行うこと。		