

令和8年度 昭島市立清泉中学校  
保健体育 年間指導計画・評価規準〔第1学年〕

学期	月	時数	単元名と内容	単元のねらい	観点別評価規準(主たるもの)		
					知識・技能	思考・判断・表現	主体的に取り組む態度
1 学期	7	7	体づくり運動 ・体の動きを高める ・心と体をほぐす	・自己の体力の現状を知り、体力の高め方を理解する。	・体づくり運動には、心身の状態に気付いたり、仲間と積極的にかかわり合うというねらいに応じた行い方があることについて、理解できるようにする。	・「心と体の関係や心身の状態に気づく」「仲間と積極的に関わりある」ことを踏まえてねらいに応じた運動を選ぶ。 ・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝える。 ・体力の程度や性別の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見つけ、仲間に伝える。	・仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習援助をしようとする。 ・体づくり運動の学習に積極的に取り組む。
			4 3	体育理論 運動やスポーツの多様性 □運動やスポーツの必要性と楽しさ □運動やスポーツへのかかわり方 □運動やスポーツの多様な楽しみ方	・運動やスポーツが多様であることについて、理解すること・自己の課題を発見しより良い解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。また、学習に積極的に取り組むことができる。	・運動やスポーツは、体を動かす、健康を維持する必要性や楽しさから生み出されたこと、そのとらえ方が、競技としてのスポーツへと変容してきたことについて、言ったり書き出したりする。 ・運動やスポーツは、多様なかかわり方があることを理解し、言ったり書き出したりする。 ・自分が取り組んでみたい運動やスポーツや選び、その理由をまとめ発表する。	・運動やスポーツのかかわり方には、様々な場面でだれでもかかわることができることに気付く。これまでの自分の運動やスポーツとのかかわりかたを整理し今後のかかわりかたを豊かにするためには、何ができるかノートにまとめ発表する。
	5	12	陸上競技 短距離走・リレー ・クラウチングスタート ・バトンパス ・テイクオーバーゾーン 体育大会	・最大スピードを高めて走ったり、タイミングをあわせたバトンパスをでリレーをする。	・陸上競技の特性や成り立ちを理解できるようにする。 ・陸上競技の各種目において用いられる技術の名称、動きのポイントを理解する。 ・自己の最大スピードを高めたり、リレーでは次走者がスタートするタイミングや受け渡すタイミングを合わせることができる。	・練習や競争する場面で最善をつくす勝負を受け入れるなどの良い取り組みを見付け理由を添えて他者に伝えている。 ・体力や技能の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競争を行える方法を見つけ、仲間に伝える。	・ルールやマナーを守ろうとし、用具等の準備や後片付け、分担した役割などを果たそうとする。 ・勝敗や個人の記録などの結果を受け入れ、仲間の健闘を認めようとする。
	5 6	4	保健 健康な生活と病気の予防 □健康の成り立ち □運動と健康 □食事と健康 □栄養・睡眠と健康	・健康な生活と病気の予防について、理解を深めさせる。 ・自己の課題発見、課題解決のために自分の考えをまとめさせる。	・各項目についての基礎的知識を理解し、言ったり書いたりすることができる。	・病気の発生要因や健康の成立要因について、自身の生活と関連付けて考えを伝えることができる。 ・習得した知識を自分の生活に適用し、改善すべき課題を発見し、解決方法を考えまとめ伝えることができる。	・健康な生活と病気の予防について、関心を持って取り組むことができた。
	5 6	10	球技 バレーボール	・ボールに慣れながらラリーを続ける。	・バレーボールの基本的な知識と正しい審判の方法やルールを理解することができた。	・個人技能及び集団技能を活かして、ゲームを進めることができた。	・バレーボールの特性を知り、仲間と積極的に活動ができた。
	7	8	水泳 ・水の特性を理解する。 ・2泳法の手と足の動きに合わせて、呼吸動作を身につける。	・2泳法の習得を目指すとともに、各泳法の泳力の向上を図る。	・手のかきや足のけりと呼吸動作を合わせた一連の動作ができるようになる。	・動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間と課題を伝えあえる。 ・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝える。	・水泳の学習に積極的に取り組もうとする。
	9 10	8	器械運動 マット運動	・基本的な技や条件を変えた技、発展技をできるようにしたり、自分に適した技を組み合わせて演技したりできるようにする。	・器械運動の特性を理解し、発表会で技を完成することができた。	・参考資料等を活用して、工夫しながら練習することができた。 ・自己の技能に見合った目標や課題の設定ができた。	・練習の補助をしたり、仲間と助言をしたり、仲間の学習の援助をしようとしている。 ・よい技や演技に称賛の声をかけるなど仲間の努力を認めようとする。
	10	8	保健 心身の発達と心の健康 □体の発育・発達 □呼吸器・循環器の発育・発達 □生殖機能の成熟(1) □生殖機能の成熟(2) □性への関心と性情報への対処 □知的機能・情意機能の発達 □社会性の発達と自立 □自己形成	・心身の機能の発達と心の健康について、理解することができるようにするとともに、ストレスに対処する技能を身につけることができるようにする。 ・課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどを関連付けて、解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。 ・課題解決に向けた学習に自主的に取り組むことができるようにする。	・各項目についての基礎的知識を理解し、言ったり書いたりすることができる。	・自ら学ぶ姿勢を持ち、課題解決を図ることができた。	・心身の機能の発達と心の健康について、関心を持って取り組むことができた。

10 ・ 11	8	ダンス	・イメージをとらえたり深めたりする表現、伝承されてきた踊り、リズムに乗って全身で踊ることや、踊りを通じた交流や発表ができるようにする。	・ダンスの特性を理解しながら、表現の仕方を身に付けることができた。	・グループで協力して、学習を進めることができた。 ・表現などの自己の課題を発見し、解決への工夫をすることも、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。	・発表会での鑑賞態度、評価の仕方を身に付けることができた。 ・発表会までの見通しを持った学習計画を作成することができた。 ・積極的に取り組む。仲間との交流など話し合いに参加し一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとする。
	11 ・ 12	陸上 長距離走	スピードを維持できるペースを守って走る。	・自分に合ったピッチとスライドで、走る。 ・ペースを一定にして走る。 ・全身持久力を高められることを理解できる。	・自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。	・課題解決に向けて、運動の取り組み方を工夫することができた。 ・用具等の準備や片付け、記録などを分担し役割を果たそうとし、安全に気を付けて、意欲的に取り組むことができた。
3 学 期	1 10	柔道 ・礼法を身につける ・柔道の動きになれる ・受け身、固め技	・基本動作、基本となる技を身につけられるようにする。 ・基本の動作、基本となる技を用いて、簡易な攻防を展開することができる。	・必要な礼法を学び、正しい基本動作を身に付けることができた。	・安全な受け身の仕方を身に付け、固め技に挑戦することができた。	・柔道の特性を知り、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守って積極的に取り組むことができた。
	2 8	球技 サッカー	・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方を高める体力などを理解できる。	・それぞれの種目の特性を理解することができた。	・体力や技能の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習やゲームを行う方法を見つけ、仲間に伝える。	・各グループ(チーム)で、教え合い、協力して学習への取り組みができた。
	1 ・ 2	保健 心身の発達と心の健康 □欲求とその充足 □心と体のかかわりとストレス □ストレスへの対処のしかた □リラクゼーションの方法	・欲求には生理的欲求と心理的欲求があることを理解し、欲求を満たしたり上手に対応したりする必要があることを理解する。 ・日常生活の様々な場面でストレスを経験していること、ストレスが心身に影響を及ぼすことについて理解得できるようにし、いくつかの対処法をしり選ぶことが大切なことを理解する。 リラクゼーション法を知る。	・各項目についての基礎的知識を理解することができた。	・自ら学ぶ姿勢を持ち、課題解決を図ることができ、自分の考えを他者に伝えることができた。	・心身の機能の発達と心の健康について、関心を持って取り組むことができた。
	9	球技 ソフトボール	・バットイングティーを使った攻撃と定位置での守備によって攻撃を展開できる。 ・打撃と守備の連携プレーによって、攻防を展開する。	・攻守の特性を知り、個人技能及び集団技能を高めることができた。	・攻守の特性を理解して、段階的な学習計画を立てることができた。 ・仲間と話し合い作戦をたて、自分の考えを伝えることができた。	・各グループ(チーム)で、教え合い、協力して学習への取り組みができた。
合計	105			授業観察・発表会 試合(ゲーム展開) 授業プリント ワーク 振り返りカード 実技テスト 定期考査	授業観察・発表会 試合(ゲーム展開) 授業プリント ワーク 自己評価カード 学習計画ノート 定期考査	授業観察・発表会 試合(ゲーム展開) 授業プリント ワーク 自己評価カード 学習計画ノート

評価方法