

保健体育科年間評価計画

< 第 1 学年 >

学年目標： 基礎的な運動技能と健康に対する知識を習得し、自分の体について理解して自ら進んで運動する心を養います。

	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
体 つ く り 運 動	<体づくり運動> (1)自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって次の運動を行い、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。 ア体ほぐしの運動 イ体力を高める運動 ウ 体力測定 (2)体づくり運動に対する関心や意欲をもって互いに協力して運動ができるようになる。	・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。 ・自ら進んで体力を高めようとする。 ・仲間と協力してお互いの体の状態に気を配ったり、安全に留意して運動をしようとする。	・体ほぐしの運動や体力を高める運動の中から、自分の体力や生活の実状を踏まえて、目的にあった運動を選ぼうとしている。 ・グループで運動を構成したり、施設や用具等を工夫して効果的に使用できるようにしている。	・体力を高める運動を身につけたり、合理的に体力を高めたりすることができる。	・体ほぐしの運動の意義とその行い方を知っている。 ・体力を高める運動の意義と高め方を知っている。
球 技	<球技> ・バレーボール ・バスケットボール ・サッカー (1)チームの課題や自己の能力に適した課題をもって各運動を行い、その技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようになる。 (2)チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。	・作戦を立てたり、ルールを工夫したりして勝敗を競い合う球技の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・チームにおける自分の役割を自覚して責任を果たしたり、教え合ったりして互いに協力しながら、進んで練習やゲームをしようとする。 ・ルールを守り、審判の判定や指示に従い、勝敗や結果を受け入れようとする。 ・施設・設備の安全や用具の管理をする、危険なプレーをしないなど、健康・安全に留意して練習やゲームをしようとする。	・今持っている自分(自分のチーム)や相手(相手のチーム)の技能の程度などを的確に把握し、その技能の程度に応じて作戦を立ててゲームをしている。 ・ゲームの中からチームや自分の課題を明らかにし、その課題の解決を図ろうとしている。	・今持っている技能を発揮してゲームを行うことができる。 ・チームや自己の能力に適した課題の練習やゲームを通して集団的スキルや個人的スキルを高めることができる。	・選択した種目の特性や学習の進め方、練習計画の立て方を理解し、知識を身につけている。 ・競技の運営やルール、審判の方法を知っている。
機 械 運 動	<器械運動> (1)自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、技がよりよくできるようにする。 ア マット運動 イ 跳び箱運動 (2)互いに協力して練習ができるようにするとともに、器械・器具を点検し安全に留意して練習ができるようにする。	・技がよりよくできたり、自分に適した新しい技を習得したりする器械運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・仲間と協力して教え合ったりし、練習の場を整えたり、補助し合ったりして進んで運動に取り組もうとする。 ・器械・器具の安全を確かめたり、適切な場づくりや補助など、周囲の安全に気を配って練習をしようとする。	自分の能力に適した技を選び、課題を持っている。 ・練習の進め方や場づくりの方法を選んだり、友達との教え合いを工夫している。	・ある程度できる技は、同じ技を繰り返したり、条件を変えたりしてできる。 ・ある程度できる技や新しく身につけた技を組み合わせてできる。	・器械運動の楽しみ方や学習の進め方をしている。 ・練習の仕方や場づくりの方法、練習計画の立て方、技のできばえの確かめ方を理解し、知識を身につけている。
水 泳	<水泳> (1)自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高めることができるようにする。 ア クロール イ 平泳ぎ (2)互いに協力して練習できるようにするとともに、水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意して練習ができるようにする。	・速く泳いだり、競い合ったりする水泳の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・仲間と協力し、励まし合いながら進んで泳力を高めようとする。 ・水泳の事故防止の心得や練習場のルールを守るなど、健康・安全に留意して運動しようとする。	・自分の能力に適した泳法を選択している。 ・選択した泳法や設定した目標を達成するための課題や目標記録を設定している。 ・自分の課題や目標記録を解決するための練習の仕方を選んだりしている。	・水泳の特性に応じた技能を練習や競技で身につけている。 ・自分の能力に適した技能のポイントをつかみ、その技能を高め、速く泳ぐことができる。	・水泳の特性や学習の進め方、各泳法の技術の構造、練習計画の立て方を理解し、知識を身につけている。 ・競技やルール、審判の方法を理解し、知識を身につけている。 ・水泳の事故防止の心得や練習場のルールを守るなど安全な行動の仕方を理解し、知識を身につけている。
陸 上 競 技	<陸上競技> (1)自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。 ア 短距離・リレー、長距離走、ハードル走 イ 走り幅跳び、は走り高跳び ウ 投てき (2)互いに協力して練習や競技ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。	・全力を出して競争したり、記録を向上させたりする陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・互いに協力し、励まし合いながら進んで練習や競技を行おうとする。 ・勝敗や記録の結果を受け入れようとする。 ・体の調子や練習場などの安全を確かめるなど、健康・安全に留意して練習や競技をしようとする。	・自分の能力に適した目標記録や課題を設定している。 ・課題解決のために効果的な練習の仕方を選んだりしている。	・選択した種目の特性に応じた技能を練習や競技で身につけている。 ・自分の能力に適した技能のポイントをつかみんでいる。	・選択した種目の特性や学習の進め方および自己の能力に適した課題の選び方及びそれに合わせた練習や競技の仕方を理解し、知識を身につけている。 ・競技の仕方や審判の方法を知っている。
武 道	<柔道> (1)自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身に付け、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ようにする。 (2)伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、試合や練習ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、禁止技を用いないなど安全に留意して練習や試合ができるようにする。	・自分に適した技を習得し、相手の動きや技に対応した攻防や勝敗を競い合う武道の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・礼儀作法を重んじて相手を尊重し、自分で自分を律する態度をとろうとするなど、進んで技の練習や試合をしようとする。 ・勝敗や結果を受け入れようとする。 ・用具や服装、練習場などの安全を確かめたり禁止技を用いないなど、安全に留意して練習や試合をしようとする。	・自分の能力に適した得意技を身につけることができるよう、かかり練習や約束練習を工夫したり、自由練習や試合の仕方を工夫している。 ・試合では、個人・団体形式や体格別などを踏まえて、それぞれ判定の基準や審判の仕方を工夫している。	・对人的技能との関連を図って基本動作を身につけるとともに、自分に適した技を選ぶ。 ・相手の動きや技に対応した攻防を展開する中で、身につけた技能のうちから得意技とすることができる。	・武道の特性や学習の進め方、基本動作や对人的な技術の構造、自分や相手の課題にあった練習や試合の仕方、練習計画の立て方を知っている。 ・選択した種目の礼儀作法、試合の運営やルール、審判の方法を知っている。
体 育 に 関 す る 知 識	<体育に関する知識> (1)運動の特性と学び方。 ア運動の特性に応じた学び方や安全の確保 イ生活の中での生かし方	・各種の運動の特性と学び方や安全の確保の仕方、体ほぐしの意義と行い方、体力の意義と体力の高め方、運動の心身にわたる効果について関心を持ち、実技と関連させながら進んで学習に取り組もうとする。	・運動の特性に応じて運動の実践に生かせる課題を設定し、生活に生かせるような解決の仕方を見いだしている。	・運動の特性と学び方では、特性に応じて課題設定の仕方や解決の仕方が異なっていることや練習に伴って発生しやすいけがやスポーツ障害への対処の仕方や予防の方法を知っている。 ・体ほぐし・体力の意義と運動の効果では、手軽な運動や律動的な運動の意義と行い方、体力の意義と高め方、運動と心身の動きとの関係や運動の心身にわたる効果を理解し、知識を身につけている。	

< 第2学年 >

学年目標：運動や、健康安全について理解し、積極的に運動に親しむ資質や実践力を育てるとともに、運動の楽しさや体力の向上を目指す。

	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
体 つ く り 運 動	(1)自己の体に関心をもち、自己の体力や生活に応じた課題をもって次の運動を行い、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。 ア 体ほぐしの運動 イ 体力を高める運動 ウ 体力測定 (2)体づくり運動に対する関心や意欲をもって互いに協力して運動ができるようにする。	・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。 ・自ら進んで体力を高めようとする。 ・仲間と協力してお互いの体の状態に気を配ったり、安全に留意して運動をしようとする。	・体ほぐしの運動や体力を高める運動の中から、自分の体力や生活の実状を踏まえて、目的にあった運動を選び、構成し活用しようとしている。 ・グループで運動を構成したり、施設や用具等を工夫して効果的に使用できるようにしている。	・体力を高める運動を身につけたり、合理的に体力を高めたりすることができる。	・体ほぐしの運動の意義とその行い方を知っている。 ・体力を高める運動の意義と高め方を知っている。 ・体ほぐしの運動や、体力を高める運動の構成の仕方を知っている。
球 技	<バスケットボール> <サッカー> <バレーボール> (1)チームの課題や自己の能力に適した課題をもって各運動を行い、その技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。 (2)チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。 (3)チームの課題や自己の能力に適した課題の解決を目指して、ルールを工夫したり作戦を立てたりして練習の仕方やゲームの工夫を工夫することができるようにする。	・作戦を立てたり、ルールを工夫したりして勝敗を競い合う球技の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・チームにおける自己の役割を自覚して責任を果たしたり、教え合ったりして互いに協力しながら、進んで練習やゲームをしようとする。 ・ルールを守り、審判の判定や指示に従い、勝敗や結果を受け入れようとする。 ・施設・設備の安全や用具の管理をする、危険なプレーをしないなど、健康・安全に留意して練習やゲームをしようとする。	・今持っている自分(自分のチーム)や相手(相手のチーム)の技能の程度などを的確に把握し、その技能の程度に応じて作戦を立ててゲームをしている。 ・ゲームの中からチームや自分の課題を明らかにし、その課題の解決を図ろうとしている。 ・ゲームから生じるチームや自分の新たな課題を明らかにし、その解決を図ろうとするとともに、技能の向上に伴う新たな作戦を立てている。	・今持っている技能を発揮してゲームを行うことができる。 ・チームや自己の能力に適した課題の練習やゲームを通して集団的スキルや個人的スキルを高めることができる。 ・相手チームに対応した作戦を立ててゲームができる。	・選択した種目の特性や学習の進め方、集団的な技術や個人的な技術の構造、合理的な練習の仕方、練習計画の立て方を理解し、知識を身につけている。 ・競技の運営やルール、審判の方法を知っている。
柔 道	(1)自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身に付け、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ようにする。 ・柔道 (2)伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、試合や練習ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、禁じ技を用いないなど安全に留意して練習や試合ができるようにする。 (3)自己の能力に適した技を習得するための練習の仕方や試合の工夫を工夫することができるようにする。	・自分に適した技を習得し、相手の動きや技に対応した攻防や勝敗を競い合う武道の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・礼儀作法を重んじて相手を尊重し、自分で自分を律する態度をとろうとするなど、進んで技の練習や試合をしようとする。 ・勝敗や結果を受け入れようとする。 ・用具や服装、練習場などの安全を確かめたり禁じ技を用いないなど、安全に留意して練習や試合をしようとする。	・自己の能力に適した得意技を身につけることができるよう、かかり練習や約束練習を工夫したり、隙を見つけ、くずして投げる(工夫する)など、自由練習や試合の工夫を工夫している。 ・試合では、個人・団体形式や体格別などを踏まえて、それぞれ判定の基準や審判の工夫を工夫している。	・対人的スキルとの関連を図って基本動作を身につけるとともに、自分に適した技を選び、各種の練習法を通して段階的、系統的に身につけることができる。 ・相手の動きや技に対応した攻防を展開する中で、身につけた技能のうちから得意技とすることができる。 ・技能の程度に応じた練習や試合で、得意技をかけたり相手の技に応じて変化したりすることができる。	特性や学習の進め方、基本動作や対人的な技術の構造、自分や相手の課題にあった練習や試合の仕方、練習計画の立て方を知っている。 ・選択した種目の礼儀作法、試合の運営やルール、審判の方法を知っている。
水 泳	(1)自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、続けて長く泳いだり、速く泳いだりすることができるようにする。 ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ (2)互いに協力して練習できるようにするとともに、水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意して練習ができるようにする。 (3)自己の能力に適した課題の解決を 目指して、練習の工夫を工夫するこ とができるようにする。	・続けて長く泳いだり、速く泳いだり、あるいは、競い合ったりする水泳の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・仲間と協力し、励まし合いながら進んで泳力を高めようとする。 ・水泳の事故防止の心得や練習場のルールを守るなど、健康・安全に留意して運動しようとする。	・自己の能力に適した泳法を選択している。 ・選択した泳法や設定した目標を達成するための課題や目標記録を設定している。 ・自分の課題や目標記録を解決するための練習の仕方を選んだり、工夫したりしている。	・水泳の特性に応じた技能を練習や競技で身につけている。 ・自己の能力に適した技能のポイントをつかみ、その技能を高め、続けて長く泳いだり、速く泳いだりすることができる。	・水泳の特性や学習の進め方、各泳法の技術の構造、合理的な練習の仕方、練習計画の立て方を理解し、知識を身につけている。 ・競技やルール、審判の方法を理解し、知識を身につけている。 ・水泳の事故防止の心得や練習場のルールを守るなど安全な行動の工夫を理解し、知識を身につけている。
陸 上 競 技	(1)自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。 ア 短距離・リレー、長距離走 又はハードル走 イ 走り幅跳び、走り高跳び ウ 投てき (2)互いに協力して練習や競技ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。 (3)自己の能力に適した課題の解決を 目指して、練習の工夫を工夫するこ とができるようにする。	・全力を出して競争したり、記録を向上させたりする陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・互いに協力し、励まし合いながら進んで練習や競技を行おうとする。 ・勝敗や記録の結果を受け入れようとする。 ・体の調子や練習場などの安全を確かめるなど、健康・安全に留意して練習や競技をしようとする。	・自己の能力に適した目標記録や課題を設定している。 ・課題解決のために効果的な練習の仕方を選んだり、記録の向上に合わせて効果的な練習の仕方や競技の工夫を見つけている。	・選択した種目の特性に応じた技能を練習や競技で身につけている。 ・自己の能力に適した技能のポイントをつかみ、技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。	・選択した種目の特性や学習の進め方および自己の能力に適した課題の選び方及びそれに合わせた練習や競技の工夫を理解し、知識を身につけている。 ・選択した種目のルール、競技や審判の方法を知っている。
機 械 運 動	<機械運動> (1)自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、技がよりよくできるようにする。 ア マット運動 イ 跳び箱運動 (2)互いに協力して練習ができるようにするとともに、器械・器具を点検し安全に留意して練習ができるようにする。 (3)自己の能力に適した技を習得するための練習の工夫を工夫することができるようにする。	・技がよりよくできたり、自分に適した新しい技を習得したりする器械運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・仲間と協力して教え合ったりし、練習の場を整えたり、補助し合ったりして進んで運動に取り組もうとする。 ・集団で技を発表する場合には、個の良さが生かされるようにみんなが楽しもうとする。 ・器械・器具の安全を確かめたり、適切な場づくりや補助など、周囲の安全に気を配って練習をしようとする。	・自己の能力に適した技を選び、課題を持っている。 ・練習の進め方や場づくりの方法を選んだり、友達との教え合いを工夫している。	・ある程度できる技は、同じ技を繰り返したり、条件を変えたりしてできる。 ・ある程度できる技や新しく身につけた技を組み合わせてできる。	・器械運動の楽しみ方や学習の進め方、個々の技の技術構造、技の系統性や発展性を知っている。 ・練習の仕方や場づくりの方法、練習計画の立て方、技のできばえの確かめ方を理解し、知識を身につけている。

< 第3学年 >

学年目標：運動や、健康安全について理解し、自ら進んで運動に親しむ資質や実践力を育てるとともに、生涯体育の大切さを知る。

	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
体 つ く り 運 動	(1)体づくり運動に対する関心や意欲をもって互いに協力して運動ができるようにする。 (2)自己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夫することができるようにする。 (3)自己の体力を測定し平均値と比較することによって自己の体に関心を持ち、自己の能力を知る。自己の体力や生活に応じた課題をもって運動を行うことができるようにする	・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。 ・自ら進んで体力を高めようとする。 ・仲間と協力してお互いの体の状態に気を配ったり、安全に留意して運動をしようとする。 ・自己の体力を測定し平均値と比較することによって自己の体に関心を持ち、自己の能力を知る。	・体ほぐしの運動や体力を高める運動の中から、自分の体力や生活の実状を踏まえて、目的にあった運動を選び、構成し活用しようとしている。 ・グループで運動を構成したり、施設や用具等を工夫して効果的に使用できるようにしている。自己の体力や生活に応じた課題をもって運動を行うことができるようにする。	・体力を高める運動を身につけたり、合理的に体力を高めたりすることができる。	・体ほぐしの運動の意義とその行い方を知っている。 ・体力を高める運動の意義と高め方を知っている。 ・体ほぐしの運動や、体力を高める運動の構成の仕方を知っている。
球 技	<バスケットボール> <サッカー> <バレーボール> (1)チームの課題や自己の能力に適した課題をもって各運動を行い、その技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。 (2)チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。 (3)チームの課題や自己の能力に適した課題の解決を目指して、ルールを工夫したり作戦を立てたりして練習の仕方やゲームの工夫を工夫することができるようにする。	・作戦を立てたり、ルールを工夫したりして勝敗を競い合う球技の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・チームにおける自己の役割を自覚して責任を果たしたり、教え合ったりして互いに協力しながら、進んで練習やゲームをしようとする。 ・ルールを守り、審判の判定や指示に従い、勝敗や結果を受け入れようとする。 ・施設・設備の安全や用具の管理をする、危険なプレーをしないなど、健康・安全に留意して練習やゲームをしようとする。	・今持っている自分(自分のチーム)や相手(相手のチーム)の技能の程度などを的確に把握し、その技能の程度に応じて作戦を立ててゲームをしている。 ・ゲームの中からチームや自分の課題を明らかにし、その課題の解決を図ろうとしている。 ・ゲームから生じるチームや自分の新たな課題を明らかにし、その解決を図ろうとするとともに、技能の向上に伴う新たな作戦を立てている。	・今持っている技能を発揮してゲームを行うことができる。 ・チームや自分の能力に適した課題の練習やゲームを通して集団的スキルや個人的スキルを高めることができる。 ・相手チームに対応した作戦を立ててゲームができる。	・選択した種目の特性や学習の進め方、集団的な技術や個人的な技術の構造、合理的な練習の仕方、練習計画の立て方を理解し、知識を身につけている。 ・競技の運営やルール、審判の方法を知っている。
水 泳	(1)自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、続けて長く泳いだり、速く泳いだりすることができるようにする。 ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ (2)互いに協力して練習できるようにするとともに、水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意して練習ができるようにする。 (3)自己の能力に適した課題の解決を目指して、練習の工夫を工夫することができるようにする。	・続けて長く泳いだり、速く泳いだり、あるいは、競い合ったりする水泳の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・仲間と協力し、励まし合いながら進んで泳力を高めようとする。 ・水泳の事故防止の心得や練習場のルールを守るなど、健康・安全に留意して運動しようとする。	・自分の能力に適した泳法を選択している。 ・選択した泳法や設定した目標を達成するための課題や目標記録を設定している。 ・自分の課題や目標記録を解決するための練習の仕方を選んだり、工夫したりしている。	・水泳の特性に応じた技能を練習や競技で身につけている。 ・自分の能力に適した技能のポイントをつかみ、その技能を高め、続けて長く泳いだり、速く泳いだりすることができる。	・水泳の特性や学習の進め方、各泳法の技術の構造、合理的な練習の仕方、練習計画の立て方を理解し、知識を身につけている。 ・競技やルール、審判の方法を理解し、知識を身につけている。 ・水泳の事故防止の心得や練習場のルールを守るなど安全な行動の仕方を理解し、知識を身につけている。
器 械 運 動	(1)自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、技がよりよくできるようにする。 ア マット運動 イ 跳び箱運動 (2)互いに協力して練習ができるようにするとともに、器械・器具を点検し安全に留意して練習できるようにする。 (3)自己の能力に適した技を習得するための練習の工夫を工夫することができるようにする。	・技がよりよくできたり、自分に適した新しい技を習得したりする器械運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・仲間と協力して教え合ったりし、練習の場を整えたり、補助し合ったりして進んで運動に取り組もうとする。 ・集団で技を発表する場合には、個の良さが生かされるようにみんなが楽しもうとする。 ・器械・器具の安全を確かめたり、適切な場づくりや補助など、周囲の安全に気を配って練習をしようとする。	・自分の能力に適した技を選び、課題を持っている。 ・練習の進め方や場づくりの方法を選んだり、友達との教え合いを工夫している。	・ある程度できる技は、同じ技を繰り返したり、条件を変えたりしてできる。 ・ある程度できる技や新しく身につけた技を組み合わせてできる。	・器械運動の楽しみ方や学習の進め方、個々の技の技術構造、技の系統性や発展性を知っている。 ・練習の仕方や場づくりの方法、練習計画の立て方、技のきばえの確かめ方を理解し、知識を身につけている。
陸 上 競 技	(1)自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。 ア 短距離・リレー、長距離走 又はハードル走 イ 走り幅跳び、走り高跳び ウ 砲丸、ジャベリックスロウ (2)互いに協力して練習や競技ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。 (3)自己の能力に適した課題の解決を 目指して、練習の工夫を工夫することができるようにする。	・全力を出して競争したり、記録を向上させたりする陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・互いに協力し、励まし合いながら進んで練習や競技を行おうとする。 ・勝敗や記録の結果を受け入れようとする。 ・体の調子や練習場などの安全を確かめるなど、健康・安全に留意して練習や競技をしようとする。	・自分の能力に適した目標記録や課題を設定している。 ・課題解決のために効果的な練習の工夫を選んだり、記録の向上に合わせて効果的な練習の仕方や競技の仕方を見つけたたりしている。	・選択した種目の特性に応じた技能を練習や競技で身につけている。 ・自分の能力に適した技能のポイントをつかみ、技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。	・選択した種目の特性や学習の進め方および自分の能力に適した課題の選び方及びそれに合わせた練習や競技の仕方を理解し、知識を身につけている。 ・選択した種目のルール、競技や審判の方法を知っている。
柔 道	(1)自己の能力に適した課題をもって 次の運動を行い、その技能を身に付け、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ようにする。 (2)伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、試合や練習ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、禁じ技を用いないなど安全に留意して練習や試合ができるようにする。 (3)自己の能力に適した技を習得するための練習の仕方や試合の工夫を工夫することができるようにする。	・自分に適した技を習得し、相手の動きや技に対応した攻防や勝敗を競い合う武道の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・礼儀作法を重んじて相手を尊重し、自分で自分を律する態度をとろうとするなど、進んで技の練習や試合をしようとする。 ・勝敗や結果を受け入れようとする。 ・用具や服装、練習場などの安全を確かめたり禁じ技を用いないなど、安全に留意して練習や試合をしようとする。	・自分の能力に適した得意技を身につけることができるよう、かかり練習や約束練習を工夫したり、隙を見つけ、くずして投げる(打突する)など、自由練習や試合の工夫を工夫している。 ・試合では、個人・団体形式や体格別などを踏まえて、それぞれ判定の基準や審判の工夫を工夫している。	・対人的技能との関連を図って基本動作を身につけるとともに、自分に適した技を選び、各種の練習法を通して段階的、系統的に身につけることができる。 ・相手の動きや技に対応した攻防を展開する中で、身につけた技能のうちから得意技とすることができる。 ・技能の程度に応じた練習や試合で、得意技をかけたたり相手の技に応じて変化したりすることができる。	・武道の特性や学習の進め方、基本動作や対人的な技術の構造、自分や相手の課題にあった練習や試合の仕方、練習計画の立て方を知っている。 ・選択した種目の礼儀作法、試合の運営やルール、審判の方法を知っている。

<保健分野>
第1学年

心身の機能の発達と心の健康

指 導 内 容	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	健康・安全についての 知識・理解
<p>ア 身体機能の発達</p> <p>-----</p> <p>イ 生殖にかかわる機能の成熟</p>	<ul style="list-style-type: none"> 仲間との話し合いを通して課題を発見し、解決に向けて取り組もうとしている。 呼吸器・循環器の発達のために、どのような生活が大切かを考えようとしている。 仲間との話し合いを通して互いの良さを学び合っている。 男女の特性を認識し、望ましい人間関係を深めようとしている。 異性への関心が高まったり性衝動が生じた時に適切な行動を選択しようとしている。 氾濫する性情報等に対し、批判的に接し冷静に思考判断をしようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 資料を活用し、課題を設定している。 生活をとりまく情報を分析している。 自己分析をし、これからの自分づくりへの課題を設定している。 仲間と協力しながら課題の解決に向けて、学習活動を工夫しながら進めている。 資料を活用し、課題を設定している。 生活をとりまく情報を分析している。 自己分析をし、これからの自分づくりへの課題を設定している。 仲間と協力しながら課題の解決に向けて、学習活動を工夫しながら進めている。 発表等を通して、自己の課題の解決や取組が適切であったか判断している。 	<ul style="list-style-type: none"> 身体の各器官は、年齢とともに発達することを理解している。 生殖器の発育と機能の発達について理解している。 性に関する適切な態度や行動の選択が必要となることを理解している。
<p>ウ 精神機能の発達と自己形成 (ア)知的機能,情意機能,社会性の発達</p> <p>(イ)自己形成</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自己や仲間の心の成長を認め、個性を尊重することの大切さを理解しようとしている。 家族や地域社会との交流の機会を多くし、コミュニケーションの場に進んで参加しようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 心を知覚機能,情意機能,社会性等の精神機能の総体としてとらえることができる。 精神機能は脳の発達とともに発達することを理解している。 中学生期になると自己認識が深まり,自己形成がされることを理解している。 	<ul style="list-style-type: none"> 心を知覚機能,情意機能,社会性等の精神機能の総体としてとらえることができる。 精神機能は脳の発達とともに発達することを理解している。 中学生期になると自己認識が深まり,自己形成がされることを理解している。
<p>エ 欲求やストレスへの対処と心の健康 (ア)欲求やストレスへの対処</p> <p>(イ)心身の調和と心の健康</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自己の欲求に対し適切に対処したり,回避しようとしている。 自分の心身の状態に合ったストレスへの対処法を見だし,日常生活の中で生かそうとしている。 日常生活におけるストレスの解消法としてスポーツや趣味を積極的に取り入れ,体と心の安定を保とうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 心身の健康を保つには欲求やストレスに適切に対処し,心身の調和を保つことが大切であることを理解している。 欲求やストレスへの適切な対応により,心の健康が保たれるとともに,対処の仕方に応じて精神的,身体的に様々な影響が生じることを理解している。 	<ul style="list-style-type: none"> 心の健康を保つには欲求やストレスに適切に対処し,心身の調和を保つことが大切であることを理解している。 欲求やストレスへの適切な対応により,心の健康が保たれるとともに,対処の仕方に応じて精神的,身体的に様々な影響が生じることを理解している。

第2学年 健康と環境

傷害の防止

指導内容	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	健康・安全についての 知識・理解
<p>ア 身体環境に対する適応能力・至適範囲 (ア)気温の変化と適応能力</p> <p>(イ)温度・湿度・明るさと至適範囲</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・熱中症・山や海での遭難などの事故事例から体温の適応能力が限界を超えると、生命に重大な影響をおよぼすことを理解しようとしている。 ・四季の変化や室内外の環境に応じて快適な温熱環境を整えようとしている。 ・明るさを調節し健康に生活しようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康問題を考えながら自己の経験や行動を振り返り、課題を発見している。 ・仮説をたて観察・実験を行い、その結果から自らの考えを導きだしている。 ・地域生活と関連付けるなど、学習活動を工夫して理解を深めている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・気温の変化と体温調節機能の働きに関連を理解している。 ・快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があることを理解している。 <p>二酸化炭素 ・人体の呼吸作用、物質の燃焼により増加していることを理解している。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・室内の空気汚染の指標となり濃度が一定以上になった場合には換気が必要であることを理解している。 ・一酸化炭素(中毒) ・物質の不完全燃焼により発生し、人体に有害であることを理解している。 ・衛生的な水を確保するための飲料水の水質、水道施設による衛生管について理解する。 ・人間の生活に伴って生じた廃棄物は、衛生的かつ自然環境を汚染しないように処理をしなければならないことを理解する
<p>イ 空気や飲料水の衛生的管理 (ア)空気の衛生的管理</p> <p>(イ)飲料水の衛生的管理</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・空気の衛生的管理と健康について科学的に理解し、日常生活に生かそうとする。 ・己の生活の中で、飲料水の安全性を確保するための取組を実践しようとしている。 ・環境問題を自己の健康な生活と関連付けながら、自然との共生に向け理解を深めようとする。・ごみの減量化・資源化の実践を日々のライフスタイルの中に取り入れようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・発表等を通して、自己の課題の解決や取組が適切であったかを判断している 	

指導内容	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	健康・安全についての 知識・理解
<p>ア 自然災害や交通事故などによる傷害の防止 (ア)傷害の発生要因とその防止</p> <p>(イ)交通事故による傷害の防止</p> <p>(ウ)自然災害による傷害の防止</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・傷害や事故の発生要因を分析し、傷害の防止に向けて適切な対策を考え実践しようとする ・交通事故の要因を分析し、交通事故の防止に向けて自分の行動を見なおし、安全な行動をとるよう努めようとしている。 ・地域社会における交通事故の実態を把握し、事故を防止するための適切な対策を考え実践しようとする。 ・自然災害が発生した場合に、状況を的確に把握し行動しようとする ・家庭や地域の防災対策に努め、災害発生時には自らすすんで協力しようとする。 ・生命はかけがえのないものであることを実感し、自他の生命を尊重しようとする。 ・傷害が発生した際に状況を的確に判断し、冷静・迅速に応急手当を行うよう努めようとしている 	<ul style="list-style-type: none"> ・情報や資料を活用し、問題を分析している。 ・自己の経験や行動を振り返り、課題を発見し、対策を考えている。 ・話し合い、学び合いを通じて課題の解決に向けて取り組んでいる。 ・地域生活と関連付けるなど、学習活動を工夫して理解を深めている。 ・相互に教え合い、励まし合いながら実習を進めている。 ・発表等を通して、自己の課題の解決や取組が適切であったかを判断している。 ・仲間のよいところを評価し合っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・傷害は人的要因・環境要因及びそれらの相互のかかわりによって発生することを理解している ・傷害を防止するためには、人的要因及び環境要因に対する適切な対策を行うことが必要であることを理解している。 ・交通事故は人、車両、道路環境や気象条件がかかわって発生することを理解している。 ・交通事故による傷害を防止するためには安全な行動と交通環境を整える必要があることを理解している。 ・自然災害は二次災害が発生することがあることを理解している。 ・自然災害による傷害を防止するには、災害時の安全な行動と災害情報の把握が必要であることを理解している。 ・適切な応急手当は傷害の悪化を防止できることを理解している。 ・応急手当の方法として包帯法、止血法、及び人工呼吸法を実習を通して理解している。
<p>イ 応急手当 (ア)応急手当の意義</p> <p>(イ)応急手当の方法</p>			

第3学年

健康な生活と疾病の予防

指導内容	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	健康・安全についての 知識・理解
<p>ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因 (ア)健康の成り立ち</p> <p>(イ)主体と環境要因</p> <p>イ 生活行動・生活習慣と健康 (ア)食生活と健康</p> <p>(イ)運動と健康</p> <p>(ウ)休養及び睡眠と健康</p> <p>(エ)調和のとれた生活と生活習慣病</p> <p>ウ 喫煙・飲酒・薬物乱用と健康 (ア)喫煙と健康</p> <p>(イ)飲酒と健康</p> <p>(ウ)薬物乱用と健康</p> <p>エ 感染症の予防 (ア)感染症の原因とその予防</p> <p>(イ)エイズ及び性感染症の予防</p> <p>オ 個人の健康と集団の健康</p>	<p>・自己の健康を保持増進するために必要な主体要因と環境要因の確立を目指そうとしている。</p> <p>・病気の発生要因を主体要因と環境要因の両側面からとらえ、疾病の予防に向けて適切な生活習慣の確立を目指そうとしている。</p> <p>・日常生活において食事と運動のバランスを考えながら、自ら進んで健康の保持増進に努めようとしている。</p> <p>・日常生活において運動を取り入れ、健康の保持増進に向け実践しようとしている。</p> <p>・自己のライフスタイルに合った休養及び睡眠を取り入れて心と体の安定を図り、健康の保持増進に努めようとしている。</p> <p>・自分の生活スタイルに合った生活習慣病の予防法を実践し、健康の自己管理に努めようとしている。</p> <p>・たばこの煙に含まれる有害物質に関心を持ち、自己の健康への影響や地域社会に与える問題について対策を考えようとしている。</p> <p>・喫煙による健康への影響を考え、適切な意志決定と行動選択をとろうとしている。</p> <p>・飲酒による健康への影響を考え、適切な意志決定と行動選択をとろうとしている。</p> <p>・薬物乱用による健康や社会への影響を考え、適切な意志決定と行動選択をとろうとしている。</p> <p>・家庭や地域社会における感染症予防対策を自らすすんで実践しようとしている。</p> <p>・日常生活の中でエイズ及び性感染症の予防対策をすすんで実践しようとしている。</p> <p>・エイズに対する偏見や差別について考え、感染者(患者)と共に生きる社会を目指そうとしている。</p> <p>・人々の健康を守るための公衆衛生活動に関心を持ち、健康の保持増進に向けてのスポーツ活動等に積極的に参加しようとしている。</p> <p>・地域にある保健機関とその役割について関心を持ち、自己の健康の保持増進に向けて保健サービスを利用しようとしている。</p>	<p>・自己の経験や行動を振り返り、課題を発見しようとする。</p> <p>・情報や資料を活用し、課題の問題点を探る</p> <p>・観察・実験を行ない、その結果から自らの考えを導き出す。</p> <p>・実習を通して自己を振り返り、適切な意志決定と行動を選択している。</p> <p>・発表等を通して、自己の課題の解決や取組が適切であったかを判断している。</p> <p>・地域社会と関連付けて健康問題をとらえている。</p>	<p>・健康は主体と環境を良好な状態に保つことにより成立し、疾病は主体要因と環境要因とが相互にかかわりながら発生することを理解している。</p> <p>・主体の要因には年齢性・免疫・遺伝などの素因と生活上の習慣や行動様式などにかかわりがあることを理解している。</p> <p>・環境の要因には物理的・化学的環境、生物学的環境及び社会的環境にかかわりがあることを理解している。</p> <p>・健康を保持増進するため必要な食事と運動のバランスについて理解している。</p> <p>・運動は精神的に良い効果があることを理解している。</p> <p>・健康の保持増進を図るためには、運動をすることが必要であることを理解している。</p> <p>・健康を保持増進するためには、休養及び睡眠によって心身の疲労を回復することが大切であることを理解している。</p> <p>・不規則な生活は、生活習慣病を引き起こす要因となり、生涯にわたる心身の健康に影響があることを理解している。</p> <p>・たばこの煙の中には有害物質が含まれており、ニコチンには依存性があることを理解している。</p> <p>・喫煙による急性影響と常習化による慢性影響について理解している。</p> <p>・酒の主成分エチルアルコールの身体への影響について理解している。</p> <p>・薬物乱用の急性症状と依存症について知る。</p> <p>・薬物乱用は社会への適応能力や責任感の発達の妨げとなることを理解している。</p> <p>・感染症は、病原体が環境を通じて主体へ感染することで起こる病気であり、適切な対策を講ずることにより、予防できることを理解している。</p> <p>・エイズ及び性感染症の疾病概念、感染経路、予防方法を理解している。</p> <p>・個人の健康の保持増進を図るためには、個人の努力とともに集団の健康を高めることが必要であることを理解している。</p> <p>・集団の健康は、地域の保健所や保健センター、医療機関が役割を果たすことで成立していることを理解している。</p>