

# 保健体育科

1 年 【105時間】

目 標	<p>(1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。</p> <p>(3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。</p>
-----	--

学 期	単元名・教材名等	達成したい主な姿【評価の観点】
1	体づくり運動・集団行動	<p>【知技】集団で挑戦するような運動を行うことを通して、仲間と気付いたり関わりあったりし、課題を達成することができる。</p> <p>【思判表】学習課題への取り組み方を工夫したり、解決に向けて考えたことを、他者に分かりやすく伝えたりしている。</p> <p>【主】学習に積極的に取り組もうとしている。</p>
	新体力テスト	
	ソフトボール	<p>【知技】ボールの正面に回り込んで、緩い打球を捕ったり、大きな動作で、狙った方向にボールを投げたりすることができる。</p> <p>【思判表】提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に、自己や仲間の課題、出来映え、さらに安全上の留意点を伝えている。</p> <p>【主】マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守り、学習に積極的に取り組もうとしている。</p>
	水泳(クロール)	<p>【知技】適切なブルとキック、ローリングの動作に合わせて横向きで呼吸をすることができる。</p> <p>【思判表】提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に、自己や仲間の課題、出来映え、さらに安全上の留意点を伝えている。</p> <p>【主】健康・安全に留意し、学習に積極的に取り組もうとしている。</p>
2	陸上競技(ハードル走)	<p>【知技】インターバルを3歩又は5歩でリズムカルに走ったり、抜き足の膝を折りたんで前に運ぶなどの動作でハードルを越したりすることができる。</p> <p>【思判表】提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に、自己や仲間の課題、出来映え、さらに安全上の留意点を伝えている。</p> <p>【主】一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認め、学習に積極的に取り組もうとしている。</p>
	柔道	<p>【知技】礼法を理解するとともに、安全に身を処するための受け身をとったり、「抑え込み」の条件を満たした固め技を行ったりすることができる。</p> <p>【思判表】練習の場面で、仲間の伝統的な所作等のよい取組を見付け、仲間に伝えている。</p> <p>【主】伝統的な行動の仕方を守り、健康・安全に留意している。</p>
	保健 (心身の機能の発達と心の健康)	<p>【知技】年齢に伴う身体の各器官の発育発達や、精神と身体は互いに影響し合うこと、欲求やストレスに適切に対処することについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>【思判表】習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、発達の状況に応じた健康を保持増進する方法を見いだしている。</p> <p>【主】学習に積極的に取り組もうとしている。</p>
3	サッカー	<p>【知技】パスやドリブルなどでボールをキープしたり、ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをしたりすることができる。また、ボールを持っている相手をマークすることができる。</p> <p>【思判表】仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けている。</p> <p>【主】練習の補助をしたり仲間に助言したりして、学習に積極的に取り組もうとしている。</p>
	バレーボール	<p>【知技】味方が操作しやすい位置にボールをつないだり、相手の返球に備えた準備姿勢をとったりすることができる。</p> <p>【思判表】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付けている。</p> <p>【主】一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認め、学習に積極的に取り組もうとしている。</p>
	バスケットボール	<p>【知技】パスやドリブルなどでボールをキープしたり、マークされていない味方にパスを出したりすることができる。</p> <p>【思判表】練習やゲームの場面で、状況に応じて最善を尽くしたり、フェアなプレイを守ったりしている。また、そうしたよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。</p> <p>【主】マナーを守り、学習に積極的に取り組もうとしている。</p>