

教科の目標

「体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを旨とする。

学年の目標

- (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。
- (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。
- (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。

評価の観点

| 月 | 単元 | 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 |
|---|--|--|--|--|
| 4 | 集団行動 体づくり 運動 | <ul style="list-style-type: none"> ・号令に対する動きを理解し、行動することができる。 ・心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことについて、言ったり書き出したりすることができる。 ・体の柔らかさ、巧み（技術的）な動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めることについて、言ったり書き出したりすることができる ・「心と体は関係していること」や「自分の心や体の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」ということについて、言ったり書き出したりすることができる。 ・体の動きを高めるには、安全で合理的に高める行い方があることについて、言ったり書き出したり書き出したることができる。 ・体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、などを考えて組み合わせる方法があることについて、言ったり書き出したりすることができる。 ・運動の組合せ方には、効率のよい組合せとバランスのよい組合せがあることについて、言ったり書き出したりすることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・その日に行う運動で使う部位をより意識して毎日体操を行うことができる。 ・体ほぐしの運動で、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」ことを踏まえてねらいに応じた運動を行う事ができる。 ・体の動きを高めるために、自己の課題に応じた運動を行う事ができる。 ・学習した安全の面でより気を付けることを、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えることができる。 ・仲間と話し合う場面で、仲間との関わり方を見付けて、話し合いに参加することができる。 ・個人の体力の程度や性別等の違いを考えて、仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間に伝えてることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・健康・安全に気を付けながら、積極的に取り組もうとしている。 ・体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を助けようとしている。 ・一人一人の違いを認めようとしている。 ・ねらいに応じた行い方などについての話し合いに参加しようとしている。 ・健康・安全に留意し取り組もうとしている。 |
| 5 | 体力テスト 陸上競技 短・ リレー・ ハードル走 保健編 体育編 | <ul style="list-style-type: none"> ・テストの名前を正しく理解し、自分の力を最大限に発揮することができる。 ○知識 <ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技の特性（歩く・走る・跳ぶ・投げる）や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解することができる。 ○技能 <ul style="list-style-type: none"> ・短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることやバトンの受渡しでタイミングを合わせるができる。 ・リズムカルな助走から滑らかにハードルを越すことができる。 ○保健編 <ul style="list-style-type: none"> ・健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていることや疾病は主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解することができる。 ・健康の保持増進には、年齢、生活環境に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解することができる。 ○体育編 <ul style="list-style-type: none"> ・運動やスポーツは心身にどのような効果を及ぼすかを理解している。また、運動やスポーツを安全に行うにはどのようにしたらいいかを理解している。 | <ul style="list-style-type: none"> ・自分と他者の行い方を比べよりよい記録ができるように工夫することができる。 ・動きなどの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するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 ・自分と友達を比べて、課題に気づき仲間とともに課題を解決することができる。 ・健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し、判断するとともに、それらを表現している。 ・運動やスポーツの多様性について、課題を発見し、その解決に向けて思考し、判断するとともに、それらを表現している。 | <ul style="list-style-type: none"> ・体力テストに意欲的に取り組もうとしている。自分の記録に対する課題に自ら気づき、今後の自分の記録をよりよくするために工夫しようとしている。 ・陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをして、健康・安全に気を配ったりしようとしている。 ・また、自分の課題に気づき、今後の自分の記録をよりよくするために工夫しようとしている。 ・健康な生活と疾病の予防についての学習に主体的に取り組もうとしている。 ・運動やスポーツの多様性についての学習に主体的に取り組もうとしている。 |

| | | | | |
|----|--------------------------|---|--|--|
| 6 | バレー ボール 体づくり 運動 | <p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・球技の特性（集団対集団、個人対個人で試合をすること）や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解することができる。 <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・攻防などの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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとする こと、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする こと、仲間の学習を援助しようとする こと、健康・安全に気を配ったりしようとしている。また、自分の課題に気づき今後の自分のプレイがよりよくなるように工夫しようとする。 |
| 7 | 水泳 ダンス | <p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水泳の技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解することができる。 <p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの特性（自己を表現）や由来、表現の仕方、その運動に関連して高まる体力などについて理解することができる。 <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ることができる | <ul style="list-style-type: none"> ・例題を使って、泳法などの課題を発見し、合理的な解決方法を考え、他者に伝えることができる。 ・表現などの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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。また、仲間とともに作り上げたものを発表することができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ルールやマナーを大切にしようとする こと、水泳の事故防止に関する こと、水泳の特性について理解しようとしている。 ・ダンスに積極的に取り組み自分を表現しようとしたり、仲間の学習を援助しようとする こと、交流などの話し合いに参加しようとする こと、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとする ことなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしようとする。 |
| 9 | 器械運動 ダンス | <p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・器械運動（マット運動・跳び箱）の技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解することができる。 <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技能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。 ・回転系や巧技系の基本的な技をなめらかにすること、条件を変えた技、発展技を行うことができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする こと、お互いに助け合おうとする こと、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする ことなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。 |
| 10 | ソフト ボール 保健編 | <p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・球技の特性（集団対集団、個人対個人で試合をすること）や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解することができる。 <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防をすることができる。 <p>○保健</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体機能の発育・発達には、器官が急速に発育し、呼吸器、循環器系などの機能が発達する時期がある こと、また、その時期や程度には個人差がある こと、それを理解することができる。 ・思春期には、内分泌の働きによって生殖にかかわる機能が成熟すること、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となる こと、それを理解することができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・攻防などの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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 ・心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し、判断するとともに、それらを表現することができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとする こと、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする こと、仲間の学習を援助しようとする こと、健康・安全に気を配ったりしようとしている。また、自分の課題に気づき今後の自分のプレイがよりよくなるように工夫しようとする。 ・心身の機能の発達と心の健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。 |
| 11 | 武道 バドミントン | <p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・武道の特性（技を身に付ける、身に付けた技を使って相手と戦う）や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解することができる。 ・球技の特性（集団対集団、個人対個人で試合をすること）や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解することができる。 <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・剣道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの簡易な攻防をすることができる。 ・ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・攻防などの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するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・武道に積極的に取り組むとともに、相手を大切に、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担当した役割を果たそうとする こと、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする ことなどをしたり、禁じ技を用いない こと、健康・安全に気を配ったりしようとしている。 ・球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとする こと、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする こと、仲間の学習を援助しようとする ことなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしようとしている。また、自分の課題に気づき今後の自分のプレイがよりよくなるように工夫しようとする。 |

| | | | | |
|--------|-------------------------|---|--|--|
| 12 | 陸上 長距離走 | <p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> 陸上競技の特性（歩く・走る・跳ぶ・投げる）や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解することができる。 <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> 長距離走では、ペースを守って走ることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> 動きなどの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するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 自分と友達を比べて、課題に気づき仲間とともに課題を解決することができる。 | <ul style="list-style-type: none"> 陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしようとしている。また、自分の課題に気づき、今後の自分の記録をよりよくするために工夫しようとしている。 |
| 1 2 | バスケットボール サッカー 保健編 | <p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> 球技の特性（集団対集団、個人対個人で試合をすること）や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解することができる。 <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防をすることができる。（サッカー・バスケット） <p>○保健</p> <ul style="list-style-type: none"> 精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること、思春期においては自己の認識が深まり、自己形成が成されることを理解することができる。 精神と身体は相互に影響を与えることや欲求やストレスが心身に影響を及ぼすこと、心の健康を保つためには欲求やストレスに適切に対処する必要があることを理解することができる。 | <ul style="list-style-type: none"> 攻防などの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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えてることができる。 心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し、判断するとともに、それらを表現している。 | <ul style="list-style-type: none"> 球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話合いに参加しようとするなど、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとするなど、仲間の学習を援助しようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしようとしている。また、自分の課題に気づき今後の自分のプレイがよりよくなるように工夫しようとしている。 心身の機能の発達と心の健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。 |
| 3 | 卓球 | <p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> 球技の特性（集団対集団、個人対個人で試合をすること）や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解することができる。 <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> 攻防などの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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えてることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> 球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話合いに参加しようとするなど、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとするなど、仲間の学習を援助しようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしようとしている。また、自分の課題に気づき今後の自分のプレイがよりよくなるように工夫しようとしている。 |
| 評価方法 | | <ul style="list-style-type: none"> 小テスト。 審判ができる。 記録（タイム） ボール操作やコントロール 表現（マット、ダンスなど） 指示を理解して行動する。 安全面に留意して行動する。 | <ul style="list-style-type: none"> レポート（振り返りシートの活用） 指示を理解する。 安全面に留意する。 | <ul style="list-style-type: none"> 準備運動、整理体操をしっかりとやっているか。練習中周りを見て安全に留意しているか。学習に積極的に取り組んでいるか。練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしているか。 |

学習の進め方

- ・授業を進めるにあたって必要なことを覚えましょう。（準備・片付け・基本的なルール など）
- ・基本的なこと（動作・技術・戦術など）を練習しましょう。
- ・先生や友だちのアドバイスを参考にしながら、自分（たち）の課題（目標）を解決していくために、自ら進んで取り組み、考え・工夫したりしながら協力して、練習・試合・記録計測をしていきましょう。
- ・グループ内や全体での発表したり、課題をまとめたものをカードに記入したりしていきましょう。