

令和7年度 第7学年 保健体育科 年間指導計画及び評価規準

学期	月	時数	体育分野	保健分野	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
1	4	9	オリエンテーション (集団行動)③	心身の発達と心の健康④	【知識】 ・陸上競技の特性や成り立ち、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している。 【技能】 ・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てタイミングを合わせることができる。	・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たり、健康・安全に気を配ったりしている。
	5	10	陸上(短距離・リレー)⑪ 体育理論③		【保健】 ・身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること。また、発育・発達する時期やその程度には、個人差があることを理解している。 ・思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること。また、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を理解している。	・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しているとともに、それらを表現している。	・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。
	6	11	体ほぐしの運動② 体の動きを高める運動⑤ 水泳②		【知識】 ・体ほぐし運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などについて理解している。 ・体を高める運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などについて理解している。 ※体ほぐしの運動は、技能の習得・向上をねらいとするものでないこと、体の動きを高める運動は、ねらいに応じた運動を行うことが主目的となることから、「技能」の評価規準は設定していない。 【知識】 運動の基礎、目的を達成することについて理解している 【知識】 ・水泳の特性や成り立ち、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している。 【技能】 ・クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり速く泳ぐことができる。 ・平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができる。	・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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 ・運動やスポーツが多様であることについて、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。	・体づくり運動、体の動きを高める運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとするなど、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとするなど、話し合いに参加しようとするなどなどしたり、健康・安全に気を配ったりしている。 ・運動やスポーツが多様であることについての学習に積極的に取り組もうとしている。
	7	7	水泳⑦		【知識】 ・水泳の特性や成り立ち、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している。 【技能】 ・クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり速く泳ぐことができる。 ・平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができる。	・泳法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ている。	・水泳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したり、水泳の事故 防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配ったりしている。
2	9	11	器械運動(マット運動)⑥ 球技(ネット型・バレーボール)⑧	心身の発達と心の健康⑧	【知識】 ・器械運動の特性や成り立ち、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している。 【技能】 ・マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができる。 【保健】 ・知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること。また、思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされることを理解している。 ・精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、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しているとともに、それらに対処する技能を身に付けている 【知識】 ・陸上競技の特性や成り立ち、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している。 【技能】 ・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。	・技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ている。 ・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ている。 ・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しているとともに、それらを表現している。	・器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技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、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などしたり、健康・安全に気を配ったりしている。 ・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。
	10	10	陸上(跳躍・走り幅跳び)⑥		【知識】 ・陸上競技の特性や成り立ち、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している。 【技能】 ・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。	・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したり、健康・安全に気を配ったりしている。
	11	10	球技(ベースボール型・ソフトボール)⑨		【知識】 ・球技の特性や成り立ち、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している。 【技能】 ・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、ボール操作と定位位置での守備などによって攻防をすることができる。	・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などしたり、健康・安全に気を配ったりしている。
	12	10	陸上(長距離走)④		【知識】 ・陸上競技の特性や成り立ち、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している。 【技能】 ・長距離走では、ペースを守って走ることができる。	・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したり、健康・安全に気を配ったりしている。
3	1	8	武道(柔道)⑤ 現代的なリズムのダンス⑥	調和のとれた生活④	【保健】 ・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。また、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している。 ・健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要を理解している。 【知識】 ・武道の特性や成り立ち、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している。 【技能】 ・剣道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。 ・柔道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、投げたり抑えたりする簡易な攻防をすることができる。 【知識】 ・ダンスの特性や由来、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している。 【技能】 ・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。 【知識】 ・球技の特性や成り立ち、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している。 【技能】	・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しているとともに、それらを表現している。 ・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いる。 ・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ている。 ・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。 ・武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方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、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ったりしている。 ・ダンスに積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとするなど、交流などの話し合いに参加しようとするなど、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとするなどなどしたり、健康・安全に気を配ったりしている。 ・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などしたり、健康・安全に気を
	2	10	球技(ゴール型・バスケットボール)③		【知識】 ・ダンスの特性や由来、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している。 【技能】 ・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。	・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ている。	・ダンスに積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとするなど、交流などの話し合いに参加しようとするなど、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとするなどなどしたり、健康・安全に気を配ったりしている。
	3	9	球技(ゴール型・バスケットボール)⑨		【知識】 ・球技の特性や成り立ち、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している。 【技能】	・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などしたり、健康・安全に気を
	105		体育89時間 保健16時間		*知識においては上記の内容を定期テスト及び、体育カードで確認する。 *技能は実技テスト、授業観察で確認する。 *必要に応じてタブレットを活用して授業を展開する。	*授業観察、定期テスト、体育カードで確認する。 *必要に応じてタブレットを活用して授業を展開する。	*授業観察、定期テスト、体育カードで確認する。 *必要に応じてタブレットを活用して授業を展開する。