

月	単元・題材	目標・学習内容	評価規準		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
4 6 9 1	体づくり運動(8)	・体ほぐしの運動 ・体の動きを高める運動 ・新体力テスト	○知識 体づくりの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。	・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。	・体づくり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こと、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようすること、話合いに参加しようとしている。 ・健康・安全に気を配っている。
4 5 6	陸上競技(16)	・短距離走・リレー ・長距離走	○知識 短距離走・リレー、長距離走の特性や成り立ち、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でタイミングをあわせることができる。 ・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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	・短距離走・リレー、長距離走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している。 ・健康・安全に留意している。
6	球技 ・ネット型(8)	・バレーボール	○知識 バレーボールの特性や成り立ち、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 バールや用具の操作と定位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。	・攻防などの自己やチームの課題を発見し、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。	・バレーボールに積極的に取り組むとともに、フェア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こと、一人一人の違いに応じたフレイなどを認めようすること、仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に気を配っている。
7 9	水泳(12)	・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ	○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。 ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。	・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している。 ・水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配っている。
9 10	陸上競技(8)	・走り幅跳び ・走り高跳び	○知識 走り幅跳び・走り高跳び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力強く踏み切って跳ぶことができる。 ・走り高跳びでは、リズミカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことができる。	・動きなどの自己の課題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ている。	・走り幅跳び・走り高跳び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している。 ・健康・安全に留意している。
11	器械運動(8)	・跳び箱運動	○知識 跳び箱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 跳び箱運動では、切り返し系や回転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。	・跳び箱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こと、仲間の学習を援助しようとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 ・健康・安全に気を配っている。
12	ダンス(8)	・現代的ナリズムダンス	○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 リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせて、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こと、交流などの話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している。 ・健康・安全に気を配っている。
1 2	武道(8)	空手道	○知識 空手道の成り立ち、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 平安2段の全拳撃を正確に行なうことができる。	・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、自己の考えたことを他者に伝えている。	・空手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すること、仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に気を配っている。
2 3	球技 ・ゴール型(8)	・アルティメット ・バスケットボール	○知識 運動の特性や成り立ち、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 ボール(ディスク)操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前の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。	・運動に積極的に取り組むとともに、フェア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こと、一人一人の違いに応じたフ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している。 ・健康・安全に気を配っている。
通年	保健(18) 体育理論(3)	・健康な生活と疾病の予防 ・心身の機能の発達と心の健康 ・運動やスポーツの多様性	・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。 ・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。 ・運動やスポーツが多様であることについて理解している。	・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、より良い解決に向けて思考し判断するとともに、他社に伝えている。	・健康な生活と疾病の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。 ・心身の機能の発達と心の健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。 ・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。

令和7年度 年間指導計画・評価計画 保健体育(女子) 2学年

月	単元・題材	目標・学習内容	評価規準		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
4 6 9 1	体づくり運動(8)	・体ほぐしの運動 ・体の動きを高める運動 ・新体力テスト	○知識 体づくりの運動の意義と行き方、体の動きを高める方法などについて理解している。	・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。	・体づくり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こと、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとすること、話合いに参加しようとすること。 ・健康・安全に気を配っている。
4 5 6	陸上競技(16)	・短距離走・リレー ・長距離走	○知識 短距離走・リレー、長距離走の特性や成り立ち、技術の名称や行き方、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あわせることができる。 ・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。	・短距離走・リレー、長距離走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すること、分担した役割を果たそうすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 ・健康・安全に留意している。
6	球技 ・ネット型(8)	・バレーボール	○知識 バレーボールの特性や成り立ち、技術の名称や行き方、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 バールや用具の操作と定位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。	・攻防などの自己やチームの課題を発見し、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。	・バレーボールに積極的に取り組むとともに、フェアプレイを守ろうすること、作戦などについての話合いに参加しようとすること、一人一人の違いに応じたブ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・安全に気を配っている。
7 9	水泳(12)	・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ	○知識 水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行き方、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。 ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。	・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すること、分担した役割を果たそうすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 ・水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配っている。
9 10	陸上競技(8)	・走り幅跳び ・走り高跳び	○知識 走り幅跳び・走り高跳びの技術の名称や行き方、体力の高め方、運動観察の方法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力強く踏み切って跳ぶことができる。 ・走り高跳びでは、リズミカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことができる。	・動きなどの自己の課題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ている。	・走り幅跳び・走り高跳び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すること、分担した役割を果たそうすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 ・健康・安全に留意している。
11	器械運動(8)	・跳び箱運動	○知識 跳び箱運動の特性や成り立ち、技の名称や行き方、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 跳び箱運動では、切り返し系や回転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。	・跳び箱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こと、仲間の学習を援助しようとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 ・健康・安全に気を配っている。
12	ダンス(8)	・現代的なリズムダンス	○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 リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせて、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こと、交流などの話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している。 ・健康・安全に気を配っている。
1 2	武道(8)	空手道	○知識 空手道の成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行き方、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 平安2段の全拳動を正確に行うことができる。	・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、自己の考えたことを他者に伝えている。	・空手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すること、分担した役割を果たそうすること、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、仲間の学習を援助しようとすること。 ・健康・安全に気を配っている。
2 3	球技 ・ゴール型(8)	・バスケットボール	○知識 バスケットボールの特性や成り立ち、技術の名称や行き方、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 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ます。	・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。	・バスケットボールに積極的に取り組むとともに、フェアプレイを守ろうすること、作戦などについての話合いに参加しようとすること、一人一人の違いに応じたブ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・安全に気を配っている。
通年	保健(18) 体育理論(3)	・健康な生活と疾病の予防 ・傷害の防止 ・運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方	・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。 ・傷害の防止について、危険の予測やその回避の方法を考えるとともに、それらを表現している。 ・運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について理解している。	・運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について、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。	・健康な生活と疾病の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。 ・傷害の防止についての学習に自主的に取り組もうとしている。 ・運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての学習に積極的に取り組もうとしている。

# 令和7年度 年間指導計画・評価計画 保健体育(女子) 3学年

月	単元・題材	目標・学習内容	評価規準		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
4 6 9 1	体づくり運動(8)	・体ほぐしの運動 ・体の動きを高める運動 ・新体力テスト	○知識 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。	・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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	・体づくり運動に自動的に取り組むとともに、互いに助け合い教えあおうすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようすること、話合いに参加しようとしている。 ・健康・安全を確保している。
4 5 6	陸上競技(16)	・短距離走・リレー ・長距離走	○知識 短距離走・リレー、長距離走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している。 ○技能 ・短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡しで次走者のスピードを十分高めることができる。 ・長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができる。	・動き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とともに、自己の考えたことを他者に伝えている。	・短距離走・リレー、長距離走に自動的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、自己の責任を果たすこと、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ・健康・安全を確保している。
6	球技 ・ゴール型 (8)	・バスケットボール	○知識 バスケットボール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している。 ○技能 ・安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。	・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	・バスケットボールに自動的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしようすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。 ・健康・安全を確保している。
7 9	水泳(12)	・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ	○知識 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、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。	・泳法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とともに、自己の考えたことを他者に伝えている。	・水泳に自動的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。 ・水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保している。
9 10	陸上競技(8)	・走り幅跳び ・走り高跳び	○知識 陸上競技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力強く踏み切って跳ぶことができる。 ・走り高跳びでは、リズミカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことができる。	・動き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。	・陸上競技に自動的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。 ・自己の責任を果たすこと、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ・健康・安全を確保している。
10	器械運動(8)	・跳び箱運動	○知識 跳び箱運動の特性や成立、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 跳び箱運動では、切り返し系や回転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とともに、自己の考えたことを他者に伝えている。	・跳び箱運動に自動的に取り組むとともに、よい演技を讚えようとしている。 ・互いに助け合い教えあおうとしている。 ・健康・安全に気を配っている。
11 12	球技 ・ベースボール型 (8)	・ソフトボール	○知識 ソフトボール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している。 ○技能 ・安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすることができる。	・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	・ソフトボールに積極的に取り組むとともに、フェアプレイを守ろうとしている。 ・作戦などについての話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している。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に気を配っている。
1 2	球技 ・ネット型(10)	・バドミントン	○知識 バドミントン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している。 ○技能 ・役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した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。	・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	・バドミントンに自動的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしようとしている。 ・作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。 ・互いに助け合い教えあおうとしている。 ・健康・安全を確保している。
2 3	球技 ・ゴール型(8)	・サッカー	○知識 サッカーの特性や成立、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 ・安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。	・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	・サッカーに自動的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしようとしている。 ・作戦などについての話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大切にしようとしている。 ・互いに助け合い教えあおうとしている。 ・健康・安全を確保している。
通年	保健(16) 体育理論(3)	・健康な生活と疾病の予防 ・健康と環境 ・文化としてのスポーツの意義	・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を表現している。 ・健康と環境に関する情報から課題を発見し、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。 ・文化としてのスポーツの意義について理解している。	・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しているとともにそれを表現している。 ・健康と環境についての学習に自動的に取り組もうとしている。 ・文化としてのスポーツの意義について、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。	・健康な生活と疾病の予防についての学習に自動的に取り組もうとしている。 ・健康と環境についての学習に自動的に取り組もうとしている。 ・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。