

令和8年度

第1学年保健体育科 年間指導計画・評価計画

月	単元名	時数	評価規準 (1)知識・技能 (2)思考・判断・表現 (3)主体的に学習に取り組む態度	評価方法
4 5 6	体づくり運動	7	(1) 体を動かす楽しさや心地良さを味わうことができる。運動の意義と行い方、体の動きを高める方法を理解できる。目的に適した運動を身に付けることができる。 (2) 自己の課題を発見し、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。 (3) 積極的に取り組むことができる。仲間と助け合うことや話し合いに参加することができる。一人一人の違いに応じた動きなどを大切にすることができる。健康・安全に気を配ることができる。	観察 定期考査 学習カード
7 8 9 10	陸上競技 【短距離走・リレー】 【走り幅跳び】	10	(1) 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることや、バトンの受け渡しでタイミングを合わせることができる。 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。 (2) 課題を発見し、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。 (3) 積極的に取り組むことができる。勝敗を認め、ルールやマナーを守るとともに、分担された役割を果たすことができる。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることができる。健康・安全に気を配ることができる。	定期考査 実技テスト 学習カード 定期考査 学習カード 観察 学習カード 定期考査
			(1) 特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解することができる。クロール・平泳ぎ・背泳ぎの泳法を身に付けることができる。 (2) 自己の課題を発見し、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。 (3) 積極的に取り組むことができる。勝敗などを認め、ルールやマナーを守るとともに、分担された役割を果たすことができる。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることができる。水泳の事故防止に関する心得を遵守し、健康・安全に気を配ることができる。	定期考査・実技テスト 学習カード 定期考査 学習カード 観察 学習カード 定期考査
			(1) 特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できる。基本的なバットの操作と走塁での攻撃、ボールの操作と定位置での守備などによって攻防ができる。 (2) 自己の課題を発見し、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。 (3) 積極的に取り組むとともに、仲間との話し合いに参加することができる。フェアなプレイを守ることや、一人一人の違いに応じたプレイを認めることができる。仲間の学習を援助し、健康・安全に気を配ることができる。	定期考査 実技テスト 学習カード 定期考査 学習カード 観察 学習カード 定期考査
7 8 9 10	球技 【ベースボール型】	9	(1) 特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できる。回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うことができる。 (2) 自己の課題を発見し、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。 (3) 積極的に取り組むとともに、それぞれの課題や挑戦、及び演技を認めることがで	定期考査・実技テスト 学習カード 定期考査 学習カード 観察・学習カード
			(1) 特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できる。回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うことができる。 (2) 自己の課題を発見し、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。 (3) 積極的に取り組むとともに、それぞれの課題や挑戦、及び演技を認めることがで	定期考査・実技テスト 学習カード 定期考査 学習カード 観察・学習カード
			(1) 特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できる。回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うことができる。 (2) 自己の課題を発見し、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。 (3) 積極的に取り組むとともに、それぞれの課題や挑戦、及び演技を認めることがで	定期考査・実技テスト 学習カード 定期考査 学習カード 観察・学習カード

			きる。仲間の学習を援助することができる。健康安全に気を配ることができる。	定期考査
--	--	--	--------------------------------------	------

西東京市立田無第一中学校（2／3）

月	単元名	時数	評価規準 (1)知識・技能 (2)思考・判断・表現 (3)主体的に学習に取り組む態度	評価方法
11 12	球技 【ネット型】	9	(1) 特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できる。 基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができる。	定期考査・実技テスト 学習カード
			(2) 自己の課題を発見し、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。	定期考査 学習カード
			(3) 積極的に取り組むとともに、仲間との話し合いに参加することができる。フェアなプレイを守ることや、一人一人の違いに応じたプレイを認めることができる。 仲間の学習を援助し、健康・安全に気を配ることができる。	観察 学習カード 定期考査
	陸上競技 【長距離走】	6	(1) 特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できる。 ペースを守って走ることができる。	定期考査・実技テスト 学習カード
			(2) 自己の課題を発見し、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。	定期考査 学習カード
			(3) 積極的に取り組むことができる。勝敗を認め、ルールやマナーを守るとともに、分担された役割を果たすことができる。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることができる。健康・安全に気を配ることができる。	観察 学習カード 定期考査
	武道	8	(1) 特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できる。基本的な動作や基本となる技を身に付けることができる。	定期考査・実技テスト 学習カード
			(2) 自己の課題を発見し、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。	定期考査 学習カード
			(3) 積極的に取り組むことができる。相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとするとともに、役割を果たすことができる。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることができる。健康・安全に気を配ることができる。	観察 学習カード 定期考査
1 2 3	ダンス	8	(1) 特性や由来、表現の仕方、関連して高まる体力などを理解できる。 感じを込めて踊る、イメージを捉えてて踊るなど、仲間と踊りを通して交流することができる。	定期考査 実技テスト 学習カード
			(2) 課題を発見し、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。	定期考査 学習カード
			(3) 積極的に取り組むとともに、仲間との話し合いに参加することができる。一人一人の違いに応じた表現や役割を認めるとともに、仲間の学習を援助できる。健康・安全に気を配ることができる	観察 学習カード 定期考査
	球技 ゴール型	10	(1) 特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できる。 基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができる。	定期考査・実技テスト 学習カード
			(2) 自己の課題を発見し、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。	定期考査 学習カード
			(3) 積極的に取り組むとともに、仲間との話し合いに参加することができる。フェアなプレイを守ることや、一人一人の違いに応じたプレイを認めることができる。 仲間の学習を援助し、健康・安全に気を配ることができる。	観察 学習カード 定期考査

西東京市立田無第一中学校（3／3）

月	単元名	時数	評価規準 (1)知識・技能 (2)思考・判断・表現 (3)主体的に学習に取り組む態度	評価方法
通 年	保健 【健康な生活と病気の予防】 【心身の発達と心の健康】	16	(1) 個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けることができる。	定期考査
			(2) 健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養うことができる。	提出物 定期考査
			(3) 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養うことができる。	提出物・定期考査 授業観察
	体育理論 【スポーツの多様性】	3	(1) 運動やスポーツが多様であることについて理解することができる。	定期考査
			(2) 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、他者に伝えることができる。	提出物・定期考査 授業観察
			(3) 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むことができる。	提出物・定期考査 授業観察