

学習展開例（第1学年 保健体育）

担当（小野）

学期	領域 ・単元名	学習目標	標準時数	学習展開例		想定時数
				学校（みんな）ですること	家（一人）ですること	
1	健康な生活と疾病の予防 ・健康の成り立ち	人間の健康は、主体と環境が関わり合って成り立つことについて理解することができる。	11	<ul style="list-style-type: none"> 健康の状態や課題を交流する。 健康的な生活のために必要なことを考える。 各自で考えてきた運動やダンスについて、意見交流したり、実際に行ったりする。 各自で考えてきた運動やダンスをよりよいものに改善し、実際に行う。 体つりの運動やダンスを行う良さや効果を交流する。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の健康状態について考える。 自分の健康上の課題をまとめる。 自分に必要な運動やスポーツを調べる。 家庭でできる運動やダンスを実際に行う。 必要に応じて、自分で考えた運動やスポーツを見直す。 自分に必要な運動やスポーツを考える。 運動やスポーツを行う良さをまとめる。 	
1	健康な生活と疾病の予防 ・運動と健康					
1	体づくり運動 ・体ほくしの運動					
2	ダンス ・創作ダンス					
1	体育理論 ・運動やスポーツの多様性	運動やスポーツが、人々の多様な必要性や独自の楽しさによって発展してきたことを理解できる。				
1	陸上運動 ・走り幅跳び	基本的な動きや効率のよい動きを身に付けるとともに、それらを発展させて各種目特有の動きを身に付けることができる。	14	<ul style="list-style-type: none"> 陸上運動で知っていることやチャレンジしたいことについて交流する。 試しの運動を行い、チャレンジしたい種目や身に付ける必要のある動きを確認する。 確かめの運動を行い、チャレンジする種目や身に付ける必要のある動きを見直したり、体力の高まりを確認したりする。 種目を変えたり、続けてチャレンジしたりする。 陸上運動を振り返り、学び方や健康・安全上気を付けること等を交流する。 	<ul style="list-style-type: none"> 家庭でできる動きを実際に行う。 自分に必要な動きを見直し、実際に行う。 自己やチームの課題に応じて、運動の取り組み方を考える。 陸上運動の学習を振り返る。 	
1	陸上運動 ・短距離走・リレー					
1	体育理論 ・運動やスポーツの多様性					
1	健康な生活と疾病の予防 ・食生活と健康	人間の健康は、主体と環境が関わり合って成り立つことについて理解することができる。	2	<ul style="list-style-type: none"> 健康のためにできることを交流する。 自分の生活で改善が必要であることを考える。 各自で考えた生活の改善方法について、意見交流する。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康のためにできることについて考える。 自分の健康上の課題をまとめる。 自分の生活を見直し、改善方法を調べ、実際に行う。 必要に応じて、自分で考えた生活の改善方法を見直し、実際に行う。 	
1	健康な生活と疾病の予防 ・休養・睡眠と健康					
1	水泳	各泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことができる。安全確保のための泳ぎでは、課題に応じた泳ぎの取り組み方を工夫できる。	9	<ul style="list-style-type: none"> 泳ぐときの危険を交流し、事故防止について話し合う。 応急手当やきずの手当を確認し、実際に行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 泳ぐときの危険について考える。 生活の中で、きずの手当などを実際に行う。 	
2	球技 ・ソフトボール	攻守を交代して攻防を楽しむ「ベースボール型」の球技で、基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させて、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できる。	8	<ul style="list-style-type: none"> ベースボール型の球技で知っていることやチャレンジしたいことについて交流する。 試しの運動を行い、チャレンジしたいことや身に付ける必要のある動きを確認する。 確かめの運動を行い、チャレンジすることや身に付ける必要のある動きを見直したり、運動の取り組み方を考えたり、技能の高まりを確認したりする。 「ベースボール型」の球技を振り返り、学び方や健康・安全上気を付けること等を交流する。 	<ul style="list-style-type: none"> 興味・関心のある「ベースボール型」の球技を調べる。 家庭でできる動きを実際に行う。 自己やチームの課題に応じて、運動の取り組み方を考える。 自分に必要な動きを見直し、実際に行う。 「ベースボール型」の球技の学習を振り返る。 	
1	体育理論 ・運動やスポーツの多様性					
2	心身の機能の発達と心の健康 ・体の発育・発達	心身の機能は生活経験などの影響を受けながら年齢とともに発達し、これらの発達の仕方とともに、心の健康を保持増進する方法について理解できる。また、ストレスへの対処ができる。	6	<ul style="list-style-type: none"> 成長したと感ずることについて意見交流する。 自分の成長について気になることを決めて、これからの学習の計画を立てる。 調べたことをまとめ、交流する。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分が成長したと感ずることをまとめる。 自分の成長について気になることを調べる。 	
2	心身の機能の発達と心の健康 ・呼吸器・循環器の発達					
2	心身の機能の発達と心の健康 ・生殖機能の成熟					
2	心身の機能の発達と心の健康 ・性とう向き合うか					
1	器械運動 ・鉄棒運動	技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、運動観察の方法、関連して高まる体力や体力の高め方などを理解するとともに、技がよりよくなる。	10	<ul style="list-style-type: none"> 試しの運動を行い、チャレンジしたい技や身に付ける必要のある動きを確認する。 確かめの運動を行い、チャレンジする技や身に付ける必要のある動きを見直したり、体力の高まりを確認したりする。 器械運動や体つりの運動を振り返り、学び方や健康・安全上気を付けること等を交流する。 	<ul style="list-style-type: none"> 家庭でできる動きを実際に行う。 自己の課題に応じて、運動の取り組み方を考える。 自分に必要な動きを見直し、実際に行う。 器械運動や体つりの運動の学習を振り返る。 	
3	体づくり運動 ・体の動きを高める運動					
1	体育理論 ・運動やスポーツの多様性					
2	球技 ・サッカー	相手コートに侵入して攻防を楽しむ「ゴール型」の球技で、基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させて、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できる。	21	<ul style="list-style-type: none"> 「ゴール型」の球技で知っていることやチャレンジしたいことについて交流する。 試しの運動を行い、チャレンジしたい球技や身に付ける必要のある動きを確認する。 確かめの運動を行い、チャレンジする球技や身に付ける必要のある動きを見直したり、運動の取り組み方を考えたり、技能の高まりを確認したりする。 球技を変えたり、続けてチャレンジしたりする。 	<ul style="list-style-type: none"> 興味・関心のある「ゴール型」の球技を調べる。 家庭でできる動きを実際に行う。 自己やチームの課題に応じて、運動の取り組み方を考える。 自分に必要な動きを見直し、実際に行う。 「ゴール型」の球技の学習を振り返る。 	
3	球技 ・バスケットボール					
3	球技 ・ハンドボール					
2	武道 ・柔道	基本動作と基本となる技を身に付け、それらを用いて、相手の動きの変化に対応した攻防を展開することができる。	4	<ul style="list-style-type: none"> 武道について知っていることを交流する。 試しの運動を行い、基本動作と基本となる技を確認する。 確かめの運動を行い、運動の取り組み方を考えたり、技能の高まりを確認したりする。 	<ul style="list-style-type: none"> 興味・関心のある武道を調べる。 家庭でできる動きを実際に行う。 武道の学習を振り返る。 	
2	心身の機能の発達と心の健康 ・知的・情意機能	心身の機能は生活経験などの影響を受けながら年齢とともに発達し、これらの発達の仕方とともに、心の健康を保持増進する方法について理解できる。また、ストレスへの対処ができる。	6	<ul style="list-style-type: none"> 心の成長について意見交流する。 心の発達について気になることを決めて、これからの学習の計画を立てる。 調べたことをまとめる。 	<ul style="list-style-type: none"> 心はどのように成長するのか調べる。 心の発達について、気になることを調べる。 	
2	心身の機能の発達と心の健康 ・社会性					
3	心身の機能の発達と心の健康 ・自己形成					
3	心身の機能の発達と心の健康 ・欲求不満やストレスへの対処					
2	球技 ・バレーボール	ネットを挟んで攻防を楽しむ「ネット型」で、基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させて、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できる。	14	<ul style="list-style-type: none"> 「ネット型」の球技で知っていることやチャレンジしたいことについて交流する。 試しの運動を行い、チャレンジしたい球技や身に付ける必要のある動きを確認する。 確かめの運動を行い、チャレンジする球技や身に付ける必要のある動きを見直したり、運動の取り組み方を考えたり、技能の高まりを確認したりする。 球技を変えたり、続けてチャレンジしたりする。 	<ul style="list-style-type: none"> 興味・関心のある「ネット型」の球技を調べる。 家庭でできる動きを実際に行う。 自己やチームの課題に応じて、運動の取り組み方を考える。 自分に必要な動きを見直し、実際に行う。 「ネット型」の球技の学習を振り返る。 	
3	球技 ・卓球					
			105			

・「想定時数」は、学校ですること（授業）の時数とする。