学校番号	1015

令和７年度　体育科

教科	体育	科目	(学)保健体育理論Ⅰ	単位数	２単位	年次	２年次
使用教科書	現代高等保健体育　（大修館書籍）						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・基礎トレーニング等、スポーツや健康に関わる理論や実践を学ぼう。
・身体づくり、傷害予防・生活習慣の改善などへの取り組みを通して、健康の保持増進に向けての実践力を育もう。
・スポーツやトレーニング体のことを通じ人生を豊かにする。

2　学習の到達目標

・生涯を通してスポーツに親しむために多様な角度から考えさせる。
・ウェイトトレーニングを導入して基本的な体づくりを行い、健康の保持増進のために安全に楽しみながら学習することが出来るようになる。
・スポーツや体つくりを通じて、他者とのかかわり方などを学び人生を豊かにしていく

3　評価の観点及びその趣旨

観点	a:知識・技能	b:思考・判断・表現	c:主体的に学習に取り組む態度
観点の趣旨	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。 運動の合理的な実践を通して、より効果的に体力や技能の向上を目指すことできる。	知識を活用し、技能向上につなげる。 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫できる。 運動を継続し、体力や技能向上をするための計画を考えることができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。 自他の技能を客観的に判断できるようにする。 公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けようにする。

上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、学年末に５段階の評定にまとめます。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。

4　学習の活動

学期	単元名	学習内容	単元(題材)の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
1学期	体育理論①	・体の骨格・筋肉の種類 ・トレーニングの目的 ・トレーニングの基本原則 など	a: 体の仕組みやトレーニングの方法や体力を高めるにはどうすれば良いかを理解している。 b: トレーニングの方法・特性を理解し、安全で効果的なトレーニング方法を選択し実践している。 c:体の仕組みやトレーニング方法などについて主体的に学習に取り組もうとしている。	レポート 提出物 定期考査	実践・発表 レポート 提出物	態度観察
	体育実践①	・ウェイトトレーニング ・サーキットトレーニング	a:エクササイズの特性を理解し、動作のポイントを押さえて実践している。 b: エクササイズの方法・特性を理解し、安全で効果的なトレーニング方法を選択し実践している。 c: 各種トレーニングに対して主体的に実践に取り組もうとしている。	スキル テスト	実践・発表 レポート 提出物	態度観察
2学期	体育理論②	・運動技能の仕組み ・運動技能の上達 ・練習の基本・効果 など	a: 運動技能や運動技術の高め方、トレーニングの方法や効果について理解している。 b: 運動技能の方法・特性を理解し、安全で効果的なトレーニング方法を選択し実践している。 c: 運動技能や運動技術の高め方、トレーニングの方法や効果について主体的に学習に取り組もうとしている。	レポート 提出物 定期考査	実践・発表 レポート 提出物	態度観察
	体育実践②	・サーキットトレーニング ・ウェイトトレーニング ・ＳＡＱトレーニング など	a:エクササイズの特性を理解し、動作のポイントを押さえて実践している。 b: エクササイズの方法・特性を理解し、安全で効果的なトレーニング方法を選択し実践している。 c: 各種トレーニングに対して主体的に実践に取り組もうとしている。	スキル テスト	実践・発表 レポート 提出物	態度観察

3学期	体育理論③	・栄養理論 ・スポーツライフの形成 ・スポーツに関わる職業 など	a: スポーツと栄養の関係性や豊かなスポーツライフの形成について正しく理解している。 b: スポーツの方法・特性を理解し、安全で効果的なトレーニング方法を選択し実践している。 c: スポーツと栄養の関係性や豊かなスポーツライフの形成について　主体的に学習に取り組もうとしている。	レポート 提出物 定期考査	実践・発表 レポート 提出物	態度観察
	体育実践③	・ウェイトトレーニング ・エアロビクス など	a:エクササイズの特性を理解し、動作のポイントを押さえて実践している。 b: エクササイズの方法・特性を理解し、安全で効果的なトレーニング方法を選択し実践している。 c: 各種トレーニングに対して主体的に実践に取り組もうとしている。	スキル テスト	実践・発表 レポート 提出物	態度観察

※　表中の観点について　a:知識・技能　b:思考・判断・表現　c:主体的に学習に取り組む態度