学校番号	T3036

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	(学)体を動かそう	単位数	１単位	年次	４年次
使用教科書	新高等保健体育（大修館書店）						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・基礎的な体の動かし方を学び、動きを意識して行なうことができるようになろう。
・体を動かすことの楽しさを学び、様々なスポーツ種目を楽しむことができるよう基礎的な運動技能を身に付けよう。
・自身の能力を把握し、自分に合ったトレーニングを実施することができるようになろう。
・柔軟や筋力トレーニングによって、怪我の予防、健康で強健な体を育てあげよう。

2　学習の到達目標

（１）体の機能や特性について理解し、自身の体で動き等を実践し学びを深める。
（２）体の機能や特性について理解することで、自分の心と体の調子に気づき、けがや病気の予防、改善に繋げることができるようにする。
（３）自身の体調に合わせてトレーニングの内容を工夫することができる。生涯を通して健康で充実した生活を送るために運動に親しみ、楽しく取り組むことができるようにする。

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	・体の筋や腱､骨などの構造を学び、活動に活かすことができる。 ・ストレッチや筋力トレーニングの方法とその効果について理解する。	・運動が体の機能にどのような効果を与えるのか理解し、活動することができる。 ・自己や仲間の課題に応じた運動行い方や運動の計画を工夫することができる。	・自己の目的・目標を持って活動に取り組むことができる。 ・仲間とコミュニケーションを取り活動することができる。

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)
前期	体つくり運動	・オリエンテーション 授業に関しての取り組み、目標を説明し理解させる。 ・体つくり運動 体ほぐしの運動、体力を高める運動を行い、心と体の状態を把握し運動に親しむ資質や能力を育てる。	a:身体の構造や機能、運動の効果的な行い方について理解することができる。 b:自己の課題に応じた運動を行うことができる。 c:自己と他者の違いに気づき、互いに配慮し活動することができる。	受講態度の観察	受講態度の観察 自己評価表	受講態度の観察 生徒間での実技方法の観察
	ウォーキング	・ウォーキング ウォーキングの方法を説明し、自分にあったペースで行う。毎時間、周回の目標を立てさせ計画・実行・評価・改善していく。	a:有酸素運動による効果について理解することができる。 b:　自己の課題に応じた運動を行うことができる。 c:目標を立て計画的・継続して実生活にも繋げることができる。	受講態度の観察	受講態度の観察 自己評価表	受講態度の観察 生徒間での実技方法の観察
後期	ストレッチ・マッサージ	・ストレッチ 身体の構造について説明し意識しながら行う。ペアで行なうことにより自己と他者の体の状態について理解させる。 ・マッサージ 身体の構造について説明し意識しながら行う。ペアで行なうことにより自己と他者の体の状態について理解させる。	a:ストレッチやマッサージによる効果を理解し、意識して行うことができる。 b:　自己の課題に応じた活動を行うことができる。 c:　目標を立て計画的・継続して実生活に活かすことができる。	受講態度の観察	受講態度の観察 自己評価表	受講態度の観察 生徒間での実技方法の観察

	ランニング	・ランニング ランニングの方法を説明し、自分にあったペースで行う。毎時間、周回の目標を立てさせ計画・実行・評価・改善していく。	a:有酸素運動の効果について理解することができる。 b: 自己の課題に応じた運動を行うことができる。 c:目標を立て計画的・継続して行い実生活にも繋げることができる。	受講態度の観察	受講態度の観察 自己評価表	受講態度の観察 生徒間での実技方法の観察

※　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