※令和４年度以降入学生用

学校番号	１２０４

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	（学）フィジカルトレーニング	単位数	１単位	年次	３年次
使用教科書	無し						
副教材等	無し						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・授業では、主体的に活動に参加し、集団行動や規律を守ることを大切にします。
・また、周りと協力し、健康・安全を確保しながら技能や体力を高め、記録が向上する喜びや楽しさを味わうための活動を行います。
・授業に取り組む際の大前提として、日ごろの生活習慣を見直し、体調管理がしっかりできた状態で望むこと。
・1・2年で徹底してきた授業規律に関して継続していく。

２　学習の到達目標

・各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに，技能を身に付けるようにする。
・運動や健康についての自他や社会の課題を発見し，合理的，計画的な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。
・生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し，明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項及び生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための理論について理解している。 運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫している。また、それらを授業で発表・表現することができる。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとする。

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。

※令和４年度以降入学生用

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)
半期	体つくり運動・体育理論	ウエイトトレーニング 効果的な動きのメカニズム	a:各種目の技術の名称、体力の高め方、課題の解決方法などを理解できる。 b: 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 c:主体的に授業内容に取り組み、健康・安全を確保することができている。	ワークシート	・実技テスト	・観察 ・振り返りシート

※　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