学校番号	3005

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	２単位	年次	１年次
使用教科書							
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

集団行動や各種目の中で、自己の能力に応じて基礎基本的な運動技能や体力、筋力を高めましょう。
自他の運動を観察し、分析することで興味や関心を高め、運動の楽しさ、喜び、達成感を一緒に味わいましょう。
体育の授業を通して、「運動をする・見る・支える・調べる」といった関わりを学び、自分にあったスポーツライフを考えてみましょう。

2　学習の到達目標

・各種目の運動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、技能を身につける。
・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めざし、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	運動種目における各技術の名称や技能、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、具体的な方法を理解している。運動の種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するために各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身につけている。	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みができる。 運動を継続したり、体力や技能の向上に向けた計画を立てることができる。 学習で得た成果を自ら応用、発展させ、実生活に活かせる。	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。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。 公正、協力、責任、参画などの態度を身につけている。

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	ラジオ体操	ラジオ体操	a:運動を継続する意義を理解している b:仲間と積極的に話し合い、お互いの技術向上に向けた取り組みをしている。 c:運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、主体的に学習に取り組もうとしている。	実技試験	レポート	授業課題 授業態度の観察
	選択体育	水泳（クロール） ニュースポーツ 体つくり運動	（水泳） a:泳法の特性に応じて効率的に運動することができている。 b:泳法の習得に必要な知識を身につけるための工夫をしている。 c:記録向上や課題解決を通じて水泳の楽しさや喜びを味わうことができる。 （ニュースポーツ） a:運動の特性に応じて効率的に運動することができている。 b:技術の習得に必要な知識を身につけるための工夫をしている。 c:記録向上や課題解決を通じて運動の楽しさや喜びを味わうことができる。 （体つくり運動） a:運動の特性に応じて効率的に運動することができている。 b:技術の習得に必要な知識を身につけるための工夫をしている。 c:記録向上や課題解決を通じて運動の楽しさや喜びを味わうことができる。	実技試験	レポート	授業課題 授業態度の観察

後期	器械体操	器械体操 マット運動	a:回転系や巧技系の技を滑らかに安定して行うことができる。 b:自己の課題に応じた運動の仕方を工夫している。 c:基本的な技、発展的な技の中から、技の完成度や演技の構成に対して理解を示し、主体的に取り組もうとしている。	実技試験	レポート	授業課題 授業態度の観察
	球技 ゴール型	ゴール型 サッカー	a:球技の特性に応じたゲームを展開するための運動技能や仲間との連携した動きを身につけている。 b:生涯にわたって球技を豊かに実践するために、自己の課題に応じて取り組み方を工夫している。 c:球技の醍醐味を味わうことができるようフェアプレイを大切にしようとしている。また、健康や安全のために自主的に学習に取り組もうとしている。	実技試験	レポート	授業課題 授業態度の観察
	球技 ネット型	ネット型 卓球	a:球技の特性に応じたゲームを展開するための運動技能や仲間との連携した動きを身につけている。 b:生涯にわたって球技を豊かに実践するために、自己の課題に応じて取り組み方を工夫している。 c:球技の醍醐味を味わうことができるようフェアプレイを大切にしようとしている。また、健康や安全のために自主的に学習に取り組もうとしている。	実技試験	レポート	授業課題 授業態度の観察

後期	陸上競技・体育理論	陸上競技 　長距離走 　体育理論（個人の体力に応じた個人のラップ、ペース）	a:長距離走に応じた効率的な走法を身につけている。ペース配分を分析し、呼吸法を工夫するなど、記録向上に向けた工夫を行っている。 b:生涯にわたり長距離走を実践するために運動の取り組み方を工夫している。 c:長距離走の醍醐味を味わうことができるように、マナーやルールを大切にしようとしている。また、健康や安全を確保し、主体的に学習に取り組もうとしている。	実技試験	レポート	授業課題 授業態度の観察

※　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