学校番号	1301

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	３単位	年次	１年次
使用教科書	「現代高等保健体育」　（大修館出版）						
副教材等	なし						

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、それぞれの中学校での経験も踏まえつつ、自己の能力に応じて運動技能・体力や筋力を高めよう。
・自他の運動を観察し、分析することで興味・関心を高め、運動の楽しさや喜び、達成感を一緒に味わおう。
・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よう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
運動の技術の名称や行い方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方について理解している。
【思考力、判断力、表現力等】
心と体を一体として捉え、健康・安全に留意して運動する態度を育て、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。
【学びに向かう力、人間性等】
生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を運動場面だけでなく日常生活で生かせるよう、ライフステージと健康について知識や理解を深めるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り適切に判断する能力を養う。

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	・記録や技能向上に挑戦する。 ・運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身につける。 ・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。	・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。 ・運動を継続したり、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。 ・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)
ステージ1	集団行動（男女）	オリエンテーション 体つくり運動 体力を高める運動 集団行動 ラジオ体操 新体力テスト	a：運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。 b：ねらいに応じて健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てるとともに、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c：集団行動では、体力の違いに配慮し、周囲の様子を見ながら安全・健康を確保するため、主体的に行動しようとしている。	・確認テスト ・スキルテスト ・技能観察	・振り返り ・試合観察	・受講態度の観察
	水泳（男女）	水泳 クロール	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身につけている。技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	・確認テスト ・スキルテスト ・技能観察	・振り返り ・フォーム観察	・受講態度の観察

ステージ2	水泳(男女)	水泳 クロール	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身につけている。技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	・確認テスト ・スキルテスト ・技能観察	・振り返り ・フォーム観察	・受講態度の観察
	武道(男子)	柔道	a:武道の特性に応じた、攻防を展開するための得意技を身につけている。伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、運動観察の方法を理解している b:生涯にわたって柔道を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康・安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	・確認テスト ・スキルテスト ・技能観察	・振り返り	受講態度の観察

ステージ2	球技(男子)	バレーボール ボール慣れ パス練習 レシーブ練習 サーブ練習 試合	a:球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:球技の楽しさや喜び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すること、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	・確認テスト ・スキルテスト ・技能観察	・振り返り ・試合観察	受講態度の観察
	球技(女子)	バスケットボール ドリブル パス シュート チームプレー 試合	a:球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:球技の楽しさや喜び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すること、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	・確認テスト ・スキルテスト ・技能観察	・振り返り ・試合観察	受講態度の観察

ステージ2	陸上競技 短距離走 ハードル走	a:各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につける。技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:走種目の楽しさや喜びを味わうことができるように自身の記録を冷静に受け止めること、他者のよい走りを讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	・確認テスト ・スキルテスト ・技能観察	・振り返り	受講態度の観察
ステージ2	バスケットボール ドリブル パス シュート チームプレー 試合	a:球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:球技の楽しさや喜び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すること、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	・確認テスト ・スキルテスト ・技能観察	・振り返り ・試合観察	受講態度の観察

ステージ2	サッカー ボール慣れ パス練習 チームプレー 試合 バレーボール ボール慣れ パス練習 レシーブ練習 サーブ練習 試合	a:球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:球技の楽しさや喜び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すること、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	・確認テスト ・スキルテスト ・技能観察	・振り返り ・試合観察	受講態度の観察
	ダンス 現代的なリズムのダンス	a:リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることが出来ている。技術やダンスの名称、用語、表現の仕方など、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている	・確認テスト ・技能観察	・振り返り	・受講態度の観察

ステージ2	体育理論 スポーツの技術と技能 技能の上達過程と練習 技能と体力 体力トレーニング 運動・スポーツにおける安全の確保	a:スポーツの歴史的発展と変容やスポーツの技術、戦術、ルールの変化・オリンピックムーブメントとドーピ ング・スポーツの経済的効果とスポーツ産業について、言ったり書き出したりしている。 b:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを説明している。 c:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について（意見を交換したり，自分の考えを発表したりするなどの）活動を通して，学習に自主的に取り組もうとしている	確認テスト 技能観察	レポート	受講態度の観察
ステージ3	長距離走 インターバル走 LSD ペース走 〇分間走	a: 自分で設定したペースの変化や仲間のペースの変化に応じて、ストライドとピッチを切り替えて走ることが出来る。 b:生涯にわたって長距離走を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、長距離走特有の技能を高めることができるようにするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	・技能観察 ・タイム測定	・振り返り	・受講態度の観察

※　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