学校番号	218

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育 (男子)	単位数	３単位	年次	１年次
使用教科書	最新保健体育　（大修館出版）						
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・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、体力向上に向けた習慣作り、課題解決の方法、スポーツを行う際の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。
【思考力、判断力、表現力等】
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も生かせるよう、健康の保持増進のための実践力の育成や体力の向上のための計画など、適切に判断する能力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】
自ら運動に関わろうとし、主体的に学ぶ力を養う。集団での行動に周囲と協力する姿勢、責任感のある態度を身に付ける。

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	記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付ける。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ 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付ける。

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)
1学期	集団行動体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 体ほぐしの運動 新体力テスト 体力を高める運動	a:正確なフォームで体操をできているか。 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: 体つくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、体力の違いに配慮しようとすること、自己の責任を果たそうとすることなど、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている	技能観察 ラジオ体操テスト 体力テスト	ノートレポート	受講態度の観察 ノートレポート
	陸上競技	スタンディングスタート もも上げ走 バウンディング 片足連続ジャンプ 加速走・中間走 ウインドスプリング バトンパスの練習 ジョグからのバトンパス テンポ走からのバトンパス	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: 各種目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ること、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	技能観察 50m・100mのタイム測定 3人一組で直線でのバトンパス 50mリレータイム測定	ノートレポート	受講態度の観察 ノートレポート

	柔道	柔道 礼儀・作法 座例・立礼 受け身 寝技 袈裟固め	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付けている。 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、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。	受け身テスト 作法のテスト 抑え込みのテスト	ノート レポート	受講態度の観察 ノート レポート
2学期	水泳	クロール 平泳ぎ	a：水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 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出来るよう、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。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。	25m・50m タイム リレー	ノート レポート	受講態度の観察 ノート レポート

	球技	ハンドボール ボール運動 パスワーク シュート 1対1・2対2・3対3 ゲーム	a: 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。 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	技能観察 ジャンプス ローージャンプ シュート	ノート レポート	受講態度の観察 ノート レポート
	柔道	寝技 袈裟固め 横四方固め 上四方固め 立ち技 大外刈り 大越	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付けている。 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、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。	抑え込みのテスト 抑え込みのルール・テスト	ノート レポート	受講態度の観察 ノート レポート

3学期	陸上競技	長距離走 体育理論	a:ペースを一定にして、長い距離を走れるか。 設定した距離をはやくはしれるか ペース配分を考えて走ることができるか 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。	3000 m走 20 分完走	ノート レポート	態度の観察 ノート レポート

※　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