学校番号	３２２

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（普通科）
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）

・大塚体操・大塚サーキット・集団行動を通じて基礎体力の向上や協調性を身につけよう。
・基本的な運動技能や体力を向上させ、様々な種目に対応する能力をつけよう。
・専門的な授業を通じて運動をより高いレベルで実践する喜びや、達成感を自他共に味わおう。
・授業を通じて挨拶などの他人を敬う礼節を身につけよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
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。
【思考力、判断力、表現力等】
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。
【学びに向かう力、人間性等】
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、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、記録や運動技能の向上を目指し、各種目の特性に応じた段階的な技能を身につける。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や他人の課題を理解し、指示された中での工夫をし、他者に伝えることができる。	運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

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　体作り運動　球技(男子・女子)　器械運動(男子・女子)　体育理論	・体育理論 オリエンテーション ・体つくり運動 ・集団行動 大塚体操、大塚サーキット ・バレーボール ・陸上(短距離) ・器械運動(マット運動)	a:運動を継続する意義を理解している。年間を通しての種目による体力向上を計画的に見通すことができる。 球技における種目特性の理解と技能を課題に応じて身につけることができる。 b:集団でのルールや課題克服を理解し、集団行動を通じて自己表現することができる。 c:体力向上にむけた体つくりの運動を楽しく・工夫をしながら実践することができる。	受講態度の観察 技能観察 記録測定 技能ﾃｽﾄ	受講態度の観察 技能観察	受講態度の観察 技能観察 レポート
	水泳　体育理論　武道(男子)	・水泳 クロール ・武道(柔道・剣道) ・体育理論 水分補給、 水泳授業オリエンテーション	a:スポーツ事故を防ぐために、ルールや安全・健康面についての正しい知識を身につけている。 b:基本的な水泳の技術を理解し、生涯にわたり継続して実行できるよう工夫している。 c:各種目の楽しさや喜び、達成感を感じることができる。	受講態度の観察 技能観察 記録測定 ﾜｰｸｼｰﾄ	受講態度の観察 技能観察 記録測定	受講態度の観察 技能観察 レポート

2学期	球技(男子・女子)	・バレーボール ・ダンス ・陸上(ハードル)	a:各種目における種目特性の理解と技能を課題に応じて身につけることができる。 b:他者の技術や演技を分析し、自らのフィードバックにつなげることができる。また、他者にそれを伝えることができる。 c:各競技のマナーやルールを理解し、積極的な姿勢で取り組むことができる。記録や対戦(勝負)に挑戦することの楽しさを見出すことができる。	受講態度の観察 技能観察 技能ﾃｽﾄ	受講態度の観察 技能観察 振り返りｼｰﾄ	受講態度の観察 技能観察 技能ﾃｽﾄ 振り返りｼｰﾄ
	武道(男子)器械運動(男子)水泳	・武道(柔道・剣道) ・器械体操 鉄棒 マット運動 ・水泳 平泳ぎ	a:各種目における種目特性の理解と技能を課題に応じて身につけることができる。 b:他者の技術を分析し、自らのフィードバックにつなげることができる。また、他者にそれを伝えることができる。 c:各競技のマナーやルールを理解し、積極的な姿勢で取り組むことができる。様々なスキルに挑戦する楽しさを見出すことができる。	受講態度の観察 技能観察 記録測定	受講態度の観察 技能観察 振り返りｼｰﾄ	受講態度の観察 技能観察 技能ﾃｽﾄ
3学期	陸上 球技(男子・女子)体育理論	・持久走 12分間走、1500M走 ・ダンス ・ラグビー ・体育理論 個人の体力に応じた長距離走のラップとペース	a:各種目における種目特性の理解と技能を課題に応じて身につけることができる。 持久走において自らの記録達成のため最大限の努力をしている。 b:正しいランニングフォームや自己の体力に応じた走りをするためのペース配分を理解し、実行している。 c:各種目の楽しさや喜び、達成感を感じることができる。 持久走において走り方やペース配分の適切な振り返りをおこない次時に活かしている。	受講態度の観察 技能観察 記録測定 技能ﾃｽﾄ	受講態度の観察 技能観察 ﾜｰｸｼｰﾄ	受講態度の観察 技能観察 記録測定

※　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