※令和４年度以降入学生用

学校番号	219

令和８年度　保健体育科

教科	体育	科目	スポーツⅠ	単位数	１単位	年次	１年次
使用教科書	なし						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

「スポーツⅠ」は採点競技や測定競技に取り組む。それぞれの競技に定められたルールや条件のもとで、演技の出来栄えや時間、距離および高さを競い合うといった特性がある。

したがって「スポーツⅠ」では個々に適した目標や課題を適切に設定する事により、その課題を克服するために練習に取り組み、解決する事によって達成感を手に入れて欲しい。

2　学習の到達目標

採点競技及び測定競技の専門的なルールや競技の理解と、個人種目における高度な技能習得に向けた主体的、合理的、計画的な実践や思考を通して、自らの課題解決能力の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進および発展に寄与することが出来る資質や能力を次のとおり育むことを目指す。

(1) 採点競技及び測定競技の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解するとともに、技能を身につける。

(2) 採点競技及び測定競技における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

(3) 採点競技及び測定競技の学習に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う。

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	採点競技及び測定競技を実践するための事項を理解するとともに、多様な楽しさや喜びを深く味わうための技能を身につけ、発表会や競技会などの目的に応じた企画や運営ができる。	発見した動きの改善点や効果的な改善策について、活動場面で判断し仲間に伝えたり、練習や競技会を行う場面で、自己や仲間の活動を振り返り、よりよいルールやマナーについて提案したり、効果的な体力の高め方を計画したりすることができる。	勝敗を冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にし、個々の自己解決能力の育成や仲間との合意形成に貢献することができる。また健康・安全を確保するために、危険を予見し、危険回避行動をとることができるようになる。

※令和４年度以降入学生用

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	陸上競技	1.　短距離走	a:陸上競技の特性を理解し、速く走るための技術や力の出し方を身につけることできる。 b: 動きの改善点や効果的な改善策について自己分析を行い、自己の課題に応じた運動の取り組みを実践することができる。また、仲間と共有できる。 c: 陸上競技の多様な楽しさを味わうためのマナーやルールを大切にし、事故防止のために健康・安全を確保する行動を積極的に行うことができる。	実技テスト	レポート	観察
	水泳競技	1.　クロール 2.　平泳ぎ 3.　距離泳	a:水泳の特性をふまえ、効率的な泳法を理解し、速く泳いだり、長く泳いだりすることができる。 b: 動きの改善点や効果的な改善策について仲間に伝え、自己の課題に応じた運動の取り組み方を考え、実践することができる。 c:水泳の多様な楽しさを味わうためのマナーやルールを大切にし、事故防止のために健康・安全を確保する行動を積極的に行うことができる。	実技テスト	レポート 筆記テスト	観察
2学期						

※令和４年度以降入学生用

３学期	陸上競技	1. 長距離走	a:陸上競技の特性を理解し、速く走るための技術や力の出し方を身につけることできる。 b: 動きの改善点や効果的な改善策について自己分析を行い、自己の課題に応じた運動の取り組みを実践することができる。また、仲間と共有できる。 c: 陸上競技の多様な楽しさを味わうためのマナーやルールを大切にし、事故防止のために健康・安全を確保する行動を積極的に行うことができる。	実技テスト	レポート	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