学校番号	J3026

令和８年度　保健体育科

学年	1	週授業コマ数	3	授業時数(45 分)		標準授業時数(50 分)	○
使用教科書	東京書籍　「新しい保健体育」（保健）						
副教材等	東京書籍　「新しい保健体育」学習ノート（保健）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

＜体育＞

１年次は多くの運動・スポーツを経験し、楽しさや喜びを味わいながら基本的な技能を身につけましょう。そしてルールやマナーの在り方を学ぶこと、競争の楽しさや勝利の喜び・敗北の悲しみを体験すること、また勝敗とは関わりなく、成功を目指して努力することや、創意工夫を加えて成功に近づく過程に楽しみを見つけましょう。運動の学びで大切なことは、積極的に「やってみる」ことです。仲間とともに多くの運動・スポーツを経験し、運動・スポーツのもつ楽しさを体感してください。

＜保健＞

健康にはさまざまな要因が関わり合っていることを理解し、健康を保持増進する方法を見つけましょう。また中学生の時期は心身ともに急激に成長する大切な時期です。年齢に伴う心身の機能の発達や、心身の保持増進する方法などについて学習し、疾病等のリスクを軽減し健康を保持増進する方法を考えましょう。

2　学習の到達目標

＜体育＞

1　運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身につけるようにする。
2　運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
3　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、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。

＜保健＞

1　個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身につけるようにする。
2　健康についての自他の課題を発見し、よりよい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。
3　生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな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	＜体育＞ 運動、体力の必要性を理解し、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて運動を楽しんだり、その運動の魅力に触れたりして、運動との多様な関わり方を実践することができる。 ＜保健＞ 健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達の仕方、及び心の健康について理解するとともに、基本的な技能を身につけることができる。	＜体育＞ 動きのポイントと自己の動きを比較して課題を発見し、基本的な知識や技能を活用して自己の課題について思考し判断したことを、他者に伝えることができる。 ＜保健＞ 個人生活における健康・安全に関する内容について科学的に思考、判断するとともに、それらを筋道を立てて他者に表現できる。	＜体育＞ 健康・安全に留意し、仲間や組んだ相手と積極的関わる中で一人一人の違いを認め、互いに協力したり自己の役割を果たしたりしながら全力を出して運動に取り組むことができる。 ＜保健＞ 自他の健康に関心を持ち、生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指す実践力の基礎を身につけることにより健康で活力に満ちた明るく豊かな生活を目指すことができる。

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	体つくり運動	体ほぐしの運動/体の動きを高める運動/実生活に生かす運動の計画	a:運動特性を理解し、効率の良いボディコントロールを目指すことができる。 b:心と体の関係や心身の状態に気づき、仲間と関わり合うことができる。 c:健康の保持増進や調和の取れた体力の向上を目指し、計画を立てて取り組むことができる。	実技試験	課題提出 発表	行動観察
	陸上競技	ハードル	a:スタートからの加速に伴い滑らかに中間走につなげることができている。また、ハイスピードを維持する距離を長くすることができている。それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあること、それらを高めるための安全で合理的な練習の仕方があることを理解できている。 b:これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた取組み方を工夫することができている。 c:各種目に主体的に取組むとともに、自身の記録向上に向けて前向きに取り組もうとしている。また、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること,合意形成に貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができている。	課題提出 実技試験	課題提出	行動観察
1学期・2学期	保健・体育理論	健康な生活と疾病の予防/心身の機能の発達と心の健康/運動やスポーツの多様性	a:健康な生活と疾病の予防、運動やスポーツを通した多様な関わり方や楽しみ方について理解することができる。 b:自己の課題を発見し、解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 c:意見交換や学習ノート、活動及び学習の振り返る活動などに積極的に取り組むことができる。	筆記試験	課題提出 発表	行動観察
	水泳	クロール	a:泳法を身に付け、水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する 。 b:泳法などの自己の課題を発見し、合理的な 解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:運動に積極的に取り組むことができるとともに、自分や他者の安全に配慮することができる。	課題提出 実技試験	課題提出	行動観察
	球技	ゴール型 バスケットボール	a:ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防ができる。 b:攻防などの自己の課題を発見し、合理的な 解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 c:競技特性を理解したうえで、チーム(自他)を考えて積極的に取り組むことができる。	実技試験	課題提出	行動観察
	器械体操	跳び箱 マット運動	a:技の名称や行い方、合理的な動き方のポイントがあることを理解し、いくつかの技を組み合わせて行うことができる。 b:自己の課題に応じて練習方法を選ぶことや、仲間の課題や出来映えを伝えることができる。 c:練習の進め方や場づくりの方法を選び、学習課題の解決に向けて積極的に取り組むことができる。	課題提出 実技試験	課題提出 発表	行動観察
	ダンス	現代的なリズムのダンス	a:リズムの特徴を捉え、全身で弾みながら自由に踊ることができる。 b:課題を発見し、仲間と共有することができる。 c:ダンスの学習に積極的に取り組むことができる。	課題提出 実技試験	課題提出 発表	行動観察
3学期	陸上競技	長距離走	a:技術の名称や行い方などを理解し、基本的な動きや効率のよい動きを身につけることができる。 b:良い取り組みを見つけ、仲間とともに楽しむための練習や競技を行う方法を他者に伝えることができる。 c:ルールやマナーを守り、一人一人の違いに応じた課題や挑戦に積極的に取り組むことができる。	課題提出 実技試験	課題提出	行動観察
	球技	ベースボール型 キックベースボール	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、作戦や、ゲームの特性を理解している。 b:ゲームを効率よく実践するために、課題に応じた運動の取組み方が工夫できている。 c:特性に応じてゲームを展開するための仲間との連携した動きを心がけている。ゲームに対して積極的に参加し、チームに対しても仲間を思いやり、発言やコミュニケーションが取れている。	課題提出 実技試験	課題提出	行動観察

※　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