学校番号	324

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、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、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。
【思考力、判断力、表現力等】
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、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】
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。

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。 ・スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。	・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、体力や技能を向上したり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。 ・運動の合理的な実践を通して、知識や技能を活用し、表現することができる。 ・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。	・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。 ・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)
前期	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 ・体力を高める運動	a: 各種目の特性に応じた、各種目の技能を身につけている。 技術や技の名称、体力の高め方、運動観察方法を理解している。 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、自己の責任を果たそうとするなど、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 技能テスト 動作観察	自己観察 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート
	陸上競技 ネット型球技・ゴール型球技	・陸上競技(男子・女子) 短距離走・リレー ・テニス(男子) 基礎技術 個人戦術 ゲーム ・バスケットボール(女子) 基礎技術 個人戦術 チーム戦術 ゲーム	a: 各種目の特性に応じた、各種目の技能を身につけている。 技術や技の名称、体力の高め方、運動観察方法を理解している。 b: 知識を活用し、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、よいプレーや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 技能テスト 動作観察	自己観察 分析シート 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート

	水泳	・水泳（男子・女子） 　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: 知識を活用し、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: 水泳のマナーやルールを大切にし、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。	技能観察 技能テスト 動作観察	自己観察 振り返りシート	受講態度の観察振り返りシート
	体育理論	・スポーツの技能・ルール ・人間にとって「動く」とは何か ・スポーツの始まりと変遷 ・文化としてのスポーツ	a: 様々なスポーツの技能やルール、スポーツの文化的特性についての知識を身に着けている。 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できる。 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、意見交換や自身の考えを発表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。	小テスト	自己観察 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート
後期	陸上競技 ネット型球技・ゴール型	・陸上競技（男子・女子） 　走り幅跳び・やり投げ ・持久走 　距離走・時間走 ・バスケットボール（男子） 　基礎技術 　個人戦術 　チーム戦術 　ゲーム ・テニス（女子） 　基礎技術 　個人戦術 ゲーム	a: 各種目の特性に応じた、各種目の技能を身につけている。 　技術や技の名称、体力の高め方、運動観察方法を理解している。 b: 知識を活用し、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、よいプレーや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 技能テスト 動作観察	自己観察 分析シート 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート

	体育理論	・スポーツの技能・ルール ・オリンピックと国際理解 ・スポーツと経済 ・ドーピングとスポーツ倫理	a: 様々なスポーツの技能やルール、現代のスポーツについての知識を身に着けている。 b: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できる。 c:現代のスポーツの特徴について、意見交換や自身の考えを発表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。	小テスト 動作観察	自己観察 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート

※　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