学校番号	３０２０

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（１年女子）	単位数	２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）

・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、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、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つける
【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	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身につけている。また、個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに、技能を身につけている。	自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決をめざして総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。

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	ｵﾘｴﾝﾃｰｼｮﾝ 集団行動 ラジオ体操 体ほぐし運動 体力を高める運動	a:自分の心とからだの一体感、また仲間との一体感を感じるまで、運動の内容を深めることができる。 b:提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 c:運動計画を立てる際、仲間に課題を伝え合うなど、互いに教えあおうとすることができる。	観察・実技試験	観察 学習ｶｰﾄﾞ	観察 学習ｶｰﾄﾞ
	陸上競技	陸上競技 短距離走	a:ｽﾀｰﾄから、中間走、ﾌｨﾆｯｼｭまで、走る動作について連続性をもって捉え、有効な動きを身につけることができる。 b:速く走るための動き等の自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:短距離走に自主的に取り組むとともに、自己の責任を果たそうとすること、互いに補助しあったりして、積極的に練習に取り組むことができる。	観察・実技試験	観察 学習ｶｰﾄﾞ	観察 学習ｶｰﾄﾞ
	水泳	水泳 クロール	a:ﾌﾟﾙの動作とｷｯｸのﾀｲﾐﾝｸﾞにあわせて呼吸し、速く強い足の動作などの技能を修得し、正しいﾌｫｰﾑで速く・長く泳ぐことができる。 b:泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:水泳に自主的に取り組むとともに、自己の責任を果たそうとすること、互いに補助しあったりして、積極的に練習に取り組むことができる。	観察・実技試験	観察 学習ｶｰﾄﾞ	観察 学習ｶｰﾄﾞ

2学期	球技	体育理論	a:ｵﾘﾝﾋﾟｯｸやﾊﾟﾗﾘﾝﾋﾟｯｸ、ｵﾘﾝﾋﾟｯｸﾑｰﾌﾞﾒﾝﾄについて、正しい知識をもつことができる。 b:現在、自らが行ったことのあるｽﾎﾟｰﾂについて調べるなど、身近なものとして考えることができる。 c:ｽﾎﾟｰﾂによる国際交流や世界平和の促進について、積極的に学習できる。	観察・レポート	観察・学習プリント	観察・学習プリント
		バレーボール	a:ﾚｼｰﾌﾞ・ﾄｽ・ｽﾊﾟｲｸ・ﾌﾞﾛｯｸなどの基本を着実に身につけ、多彩な連携ﾌﾟﾚｰを組み立てられるようにする。 b:攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c: ﾌｪｱなﾌﾟﾚｰを大切にしようとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたﾌﾟﾚｰなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教えあうことができる。	観察・実技試験	観察学習ｶｰﾄﾞ	観察学習ｶｰﾄﾞ
		サッカー	a:基礎的な技能を身につけるとともに、ｹﾞｰﾑ中の具体的な攻防の場面を想定し、互いに協力して、有効な動きを身につけることができる。 b:攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:ﾌｪｱなﾌﾟﾚｰを大切にしようとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたﾌﾟﾚｰなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教えあうことができる。	観察・実技試験	観察学習ｶｰﾄﾞ	観察学習ｶｰﾄﾞ
3学期	陸上競技	長距離走	a:自分にあったペースを維持して一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりすることができる。 b:場に応じた活動の仕方を見付けている。 c:長距離走に自主的に取り組むとともに、自己の責任を果たそうとすること、互いに補助しあったりして、積極的に取り組むことができる。	観察・実技試験	観察学習ｶｰﾄﾞ	観察学習ｶｰﾄﾞ

※　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