

令和8年度 保健体育科 第1学年

育成する資質・能力

- (1)各種の運動の特性に応じた技能等及び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付けるようにする。
- (2)運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3)生涯にわたっ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、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

学期	学 習 到 達 目 標
1 学 期	<p>体育に関する知識 ・運動やスポーツの学び方や運動の効果を理解している。</p> <p>陸上競技Ⅰ(短距離走・リレー) ・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付けることができる。</p> <p>器械運動(マット・跳び箱) ・器械運動の特性や成り立ち等を理解し、自己の能力に適した技がよりよくできる。</p> <p>水泳 ・記録の向上や競争の楽しさを知り、技術の名称や行い方を理解し、泳法を身に付けることができる。</p> <p>保健(健康な生活と疾病の予防) ・健康の成り立ち・疾病の要因を知り、健康の保持増進について考えることができる。</p>
2 学 期	<p>体づくり運動 ・体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解している。</p> <p>球技Ⅰ(ソフトボール・バレーボール・アルティメット・卓球) ・基本的な技能や仲間と連携した動きを知り、仲間と連携した練習ができる。</p> <p>陸上競技Ⅱ(長距離走) ・自己にあったペースを見つけ、タイムを短縮したり競争したりできる。</p> <p>保健(健康な生活と疾病の予防・心身の機能の発達と心の健康) ・健康の成り立ち・疾病の要因を知り、健康の保持増進について考えることができる。 ・自身の体の機能や発育・発達について知り、心の健康を保つ方法を考えることができる。</p>
3 学 期	<p>武道(剣道) ・基本動作と基本となる技を身に付けることができる。</p> <p>ダンス(創作ダンス・フォークダンス) ・リズムに乗って全身で踊ることや、イメージを捉えて表現することができる。</p> <p>球技Ⅲ(サッカー・バスケットボール) ・基本的な技能や仲間と連携した動きを知り、仲間と連携した練習ができる。</p> <p>保健(心身の機能の発達と心の健康) ・自身の体の機能や発育・発達について知り、心の健康を保つ方法を考えることができる。</p>