

令和8年度 保健体育科（体育分野） 第1学年 指導・評価計画

学期	題材名	教材名	評価の観点			評価規準	主な評価方法	主な評価基準 (おおむね満足できる B)
			知識技能	思考判断表現	態度			
1	体づくり運動	体ほぐしの運動	○	○	○	手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状態に気付いている。	授業観察 学習カード 実技テスト 定期テスト	・心と体との関係や心身の状態に気付いき、仲間と積極的に関わり合うことができる。
	陸上競技	短距離走 リレー	○	○	○	クラウチングスタートの知識や技能を身につけている。 バトンパスの知識や技能を身につけている。	授業観察 学習カード 実技テスト 定期テスト	・選択したクラウチングスタートでスタートダッシュできる。 ・ある程度のスピードで、バトンの受け渡しができる。
		長距離走				長く走るための知識や技能、体力を身につけている。		・自分のペースで走り切ることができる。
水泳	クロール 平泳ぎ	○	○	○	クロール・平泳ぎの泳法の知識や技能を身につけている。	授業観察 学習カード 実技テスト 定期テスト	・クロールと平泳ぎを正しいフォームで泳げる。	
2	水泳	クロール 平泳ぎ	○	○	○	クロール・平泳ぎの泳法の知識や技能を身につけている。	授業観察 学習カード 実技テスト 定期テスト	・クロールと平泳ぎを正しいフォームで泳げる。
	器械運動	マット運動	○	○	○	いろいろな技に挑戦して、理解して身につけている。	授業観察 学習カード 実技テスト 定期テスト	・どの技もある一定の形を表現できる。
	陸上競技	ハードル走	○	○	○	ハードリングの知識や技能を身につけている。	授業観察 学習カード 実技テスト 定期テスト	・振り上げ足と抜き足の技能を覚え、一定のリズムでハードリングできる。
	武道	柔道	○	○	○	受け身の知識と技能を身につけている。	授業観察 学習カード 実技テスト 定期テスト	・前回り受け身、固め技ができる。
3	ダンス	現代的なリズムのダンス	○	○	○	いろいろなステップを理解して身につけている。	授業観察 学習カード 実技テスト 定期テスト	・いろいろなステップを覚え、曲に合わせて踊ることができる。
	球技	ゴール型 サッカー バスケットボール	○	○	○	ドリブル、パス、シュートの技能を身につけている。	授業観察 学習カード 実技テスト 定期テスト	・守備者がいない位置でシュートができる。 ・マークされていない味方にパスを出すことができる。