学校番号	1008

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	現代高等保健体育　改訂版　（大修館書店）						
副教材等	現代高等保健体育ノート　改訂版　（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・各種目の中で、自己の能力に応じて基礎・基本的な運動技能や体力・筋力を高めましょう。
・周囲と協力し合いながら、自他の運動を観察し分析することで、運動に対しての興味・関心を高め、運動の楽しさや喜び、達成感を一緒に味わえるようにしましょう。
・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ましょう。
・個人種目を中心にさまざまな競技を行います。苦手な競技に対しても前向きに取り組めるようにしましょう。

2　学習の到達目標

・運動を「する，みる，支える，知る」の視点からとらえることによって運動やスポーツの多様な楽しみ方を理解するとともに，生涯にわたってそれぞれのライフステージやライフスタイルに応じて体力の向上を図る能力を育てることができる。
・各領域特有の特性や魅力に応じた課題を設定し，課題解決に向けて考えて取り組むことができる。また、その過程のなかで，自己や仲間の新たな課題を発見することができる。
・仲間との体力の違いに配慮したり，互いに教え合ったり助け合うなど他者と主体的にかかわり合おうとする意思をもち，協力しようとすることができる。

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。	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。	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。

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	体ほぐし運動 トレーニング	a:体を動かす楽しさや心地よさを味わい，運動を継続する意義，体の構造，運動の原則などを理解するとともに，健康の保持増進や体力の向上を目指し，目的に適した運動の計画を立て取り組むことができている。 b:自己や仲間の課題を発見し，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ている。 c:体つくり運動に自主的に取り組むとともに，互いに助け合い教え合おうとすること，話合いに貢献しようとすることなど，健康・安全を確保することができている。	観察 実技テスト ワークシート	観察 実技テスト ワークシート	観察 ワークシート
	陸上	・短距離走 ・リレー ・走り幅跳び ・砲丸投げ	a:短距離走やリレーでは，中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡しで次走者のスピードを十分高めることができている。 走り幅跳びでは，スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶことができている。 砲丸投げでは，立ち投げなどから砲丸を突き出して投げることができている。 b:動きなどの自己や仲間の課題を発見し，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ている。 c:陸上競技に自主的に取り組むとともに，ルールやマナーを大切にしようとすること，自己の責任を果たそうとすること，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなど，健康・安全を確保することができている。	観察 記録 ワークシート	観察 ワークシート ICT	観察 ワークシート 振り返りシート

	体育理論	スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展	a：スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解することができている。 b：スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について，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，他者に伝えることができている。 c：スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組むことができている。	ワークシート 小テスト	ワークシート 小テスト	ワークシート 振り返りシート
2学期	マット運動	マット運動	a：回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと，条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができている。 b：自己や仲間の課題を発見し，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ている c：マット運動に自主的に取り組むとともに，よい演技を讃えようとすること，互いに助け合い教え合おうとすること，一 人一人の違いに応じた課題に取り組み，挑戦を大切にしようとしながら健康・安全の確保をおこなっている。	観察 演技 ワークシート	観察 演技 ワークシート ICT	観察 ワークシート 振り返りシート
	水泳	・クロール ・平泳ぎ	a：クロールでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができている。 平泳ぎでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができている。 b：自己や仲間の課題を発見し，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ている。 c：水泳に自主的に取り組むとともに，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることや，水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができている。	観察 記録 ワークシート	観察 ICT ワークシート	観察 ワークシート 振り返りシート

	球技	(ゴール型) ・サッカー ・ハンドボール	a:安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができている。 b:自己やチームの課題を発見し，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ている。 c:球技に自主的に取り組むとともに，フェアなプレイ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プレイなどを大切にしようとすること，互いに助け合い教え合おうとすることや，健康・安全を確保することができている。	観察 ゲーム スコア スキル テスト ワーク シート 小テスト	観察 ゲーム スコア スキル テスト ワーク シート 小テスト	観察 ワーク シート 振り返り シート
	体育理論	スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展	a:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解することができている。 b:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について，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，他者に伝えることができている。 c:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組むことができている。	ワーク シート 小テスト	ワーク シート 小テスト	ワーク シート 振り返り シート
3学期	球技	(ネット型) ・ソフトバレー	a:役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができている。 b:自己やチームの課題を発見し，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ている。 c:球技に自主的に取り組むとともに，フェアなプレイ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プレイなどを大切にしようとすること，互いに助け合い教え合おうとすることや，健康・安全を確保することができている。	観察 ゲーム スコア スキル テスト ワーク シート 小テスト	観察 ゲーム スコア スキル テスト ワーク シート 小テスト	観察 ワーク シート 振り返り シート

	持久走	持久走	a:長距離走では，自己に適したペースを維持して走ることができる。 b:自己や仲間の課題を発見し，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ている。 c:陸上競技に自主的に取り組むとともに，ルールやマナーを大切にしようとすること，自己の責任を果たそうとすること，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることや，健康・安全を確保することができている。	観察 記録 ワークシート	観察 ワークシート ICT	観察 ワークシート 振り返りシート
	体育理論	スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展	a：スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解することができている。 b：スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について，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，他者に伝えることができている。 c：スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組むことができている。	ワークシート 小テスト	ワークシート 小テスト	ワークシート 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