学校番号	112

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（大修館書店）						
副教材等	「ステップアップ高校スポーツ」2026　（大修館書店）						

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・体力や筋力を高めることができるようにしよう。
・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。

2　学習の到達目標

１）各種の運動の特性に応じた技能等を身につける。
２）心と体を一体として捉え、健康・安全について、自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考したり、判断したり、他者に伝える力を養う。
３）生涯にわたって豊かなスポーツライフに継続して親しみ、ライフステージと健康を意識しながら、豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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しているとともに、それらの技能を身につけている。	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ている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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とともに、健康・安全を確保している。

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 新体力テスト 体力を高める運動	a:集団行動のおこない方を学び、みんなで効率的に行動できる。 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。 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、仲間に伝えている。 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こと、自己の責任を果たそうとすることなど、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。	受講態度の観察 技能観察 技能テスト ワークシート	受講態度の観察 技能観察 技能テスト レポート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート
	陸上競技	陸上競技 短距離 (ハードルを含む)	a: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。 陸上競技の特性に応じた、効率的な体の動かし方を身に着け、理解している。 b:生涯にわたって豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、仲間に伝えている。 c:種目の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、マナーやルールを大切にしようとすること、自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	受講態度の観察 技能観察 技能テスト ワークシート	受講態度の観察 技能観察 技能テスト レポート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート

1学期・2学期	武道	武道(柔道)	a:伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 武道の特性に応じた、攻防を展開するための得意技を身に付けている。 b:生涯にわたって柔道を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、仲間に伝えている。 c:武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し、伝統的な行動の仕方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など、健康・安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	受講態度の観察 技能観察 技能テスト ワークシート	受講態度の観察 技能観察 技能テスト レポート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート
	水泳	水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ	a: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。 水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 b:生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、仲間に伝えている。 c:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように、積極的に取り組み、泳力の向上を目指そうとしている。また、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。	受講態度の観察 技能観察 技能テスト ワークシート	受講態度の観察 技能観察 技能テスト レポート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート

2学期	球技 ゴール型	ゴール型 サッカー	a:技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 シュート、パス、ドリブルなどの安定したボール操作を身につけることが出来ている。球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。 b:生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、仲間に伝えている。 c:球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとすること、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 準備・片付けを率先して、協力しておこなおうとしている。	受講態度の観察 技能観察 技能テスト ワークシート	受講態度の観察 技能観察 技能テスト レポート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート
	器械体操	器械体操 マット運動	a:技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につける。 b:生涯にわたって豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、仲間に伝えている。 c: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。	受講態度の観察 技能観察 技能テスト ワークシート	受講態度の観察 技能観察 技能テスト レポート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート

3学期	陸上競技	陸上競技 長距離走	a: 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。自身の体力を知り、今後につなげようとしている。種目の特性に応じた、各種目特有の技能やイメージを深めた表現が身につけている。 b:生涯にわたって豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、仲間に伝えている。 c:種目の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、マナーやルールを大切にしようとすること、自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	受講態度の観察 技能観察 実技テスト	受講態度の観察 レポート	受講態度の観察 技能観察
	体育理論	現代社会とスポーツ 競技スポーツの意義 スポーツの社会的役割 スポーツの始まりと変遷	a: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理解している。 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仲間に伝えている。 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。	受講態度の観察 レポート 体育理論のテスト	受講態度の観察 レポート 体育理論のテスト	受講態度の観察 レポート 体育理論のテスト

※　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

※　カリキュラムを進めていく上で、よりよく変更点や改善点が見つかる場合は年度途中でも変更することがある。