学校番号	104

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	新高等保健体育（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）

集団行動や実技の中で、自己の能力に応じて目標を持ち、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、分析することで、興味・関心を高め、課題を解決し、楽しさや喜び、達成感を分かち合おう。

2　学習の到達目標

(１)運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに、技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わい、自己の状況に応じて体力の向上を図ることができる。

(２)生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための課題に向き合い、合理的に考え判断するとともに、自らの考えを他者に伝えることができる。

(３)社会的な態度や健康、安全に留意して運動をする態度を育て習慣化し、日常生活に生かすなど、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を養う。

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	・特性やねらいを把握する ・実践、応用できる科学的知識を身に付ける ・積極的に研究する姿勢を養い理解を深める ・仲間と連携、協力してゲームを楽しむ ・記録や技能向上に挑戦する	・知識を活用し、技能向上につなげることができる ・学習で得た成果を自ら応用、発展させ、他の運動や実生活に活かすことができる	・自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わうことができる ・安全の確保ができ、また勝敗や結果を受け入れ、個人の技能・能力を客観的に判断することができる ・公正、協力、責任、共生などの態度を身に付ける

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	・体つくり運動【男女】 ラジオ体操第一 補強運動 集団行動 スポーツテスト	a: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:ねらいをふまえて、健康の保持増進や調和の取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、自己の課題や個々の違いに配慮した運動の取り組み方を工夫し、表現している。 c:体つくり運動の学習に意欲的に取り組み、運動の楽しさや心地よさを味わおうとしている。体力の違いに配慮し、協力することや、自己の責任を果たすことなど、健康、安全を確保して学習に主体的に解決しようとしている。	技能観察 技能テスト レポート	レポート 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート
	陸上競技	・陸上競技【男子】 50m 走 ハードル走 ジャベリックスロー 走り高跳び リレー	a:技の名称、行ない方、技術、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。各種目の特性に応じた特有の技能を身につけている。 b:生涯にわたって運動を豊かに継続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表現している。 c:各運動について、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすることや自己の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解決しようとしている。	技能観察 技能テスト レポート	レポート 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート

	器械運動	・器械運動【女子】 マット運動	a:技の名称、行い方、技術、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。各種目の特性に応じた演技特有の技能を身につけている。 b:生涯にわたって運動を豊かに継続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表現している。 c:各運動について技がよりよくできたり、自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、演技会の成果などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすることや自己の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解決しようとしている。	技能観察 技能テスト レポート	レポート 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート
	武道	・武道【男子】 柔道	a:伝統的な考え方、技の名称、技術、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、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つけている。 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表現している。 c:武道について、勝敗を競ったり、技がよりよくできたり、自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとすることや自己の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解決しようとしている。	技能観察 技能テスト レポート	レポート 振り返りシート	授業態度の観察 振り返りシート

	ダンス	・ダンス【女子】 現代的なリズムのダンス 創作ダンス	a:名称や用語、文化的背景と表現の仕方、課題解決の方法、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。各運動の特性に応じた特有の表現方法を身につけている。 b:生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し表現している。 c:各運動について感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったり、自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、互いに共感し高め合おうとすること、合意形成に貢献しようとすることなど、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしながら自主的に解決しようとしている。	技能観察 技能テスト レポート	レポート 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート
	水泳	・水泳【男女】 クロール 平泳ぎ	a:技の名称、行い方、技術、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身につけている。 b:生涯にわたって水泳を豊かに継続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、表現している。 c:各運動について、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題に挑戦するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすることや自己の責任を果たそうとすること、水泳の事故防止への心得など、健康や安全を確保して自主的に解決しようとしている。	技能観察 技能テスト レポート	レポート 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート

	体育理論	・スポーツの発祥と成立 ・スポーツ文化の発展と現代社会	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、理解し、その活動を身につけている。 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判断し、他者に伝えている。 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、資料を探したり、意見交換したりする中で、主体的に解決しようとしている。	レポート	レポート 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート
2学期	水泳	・水泳【男女】 クロール 平泳ぎ	a:技の名称、行い方、技術、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身につけている。 b:生涯にわたって水泳を豊かに継続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、表現している。 c:各運動について、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題に挑戦するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすることや、自己の責任を果たそうとすること、水泳の事故防止への心得など、健康や安全を確保して自主的に解決しようとしている。	技能観察 技能テスト レポート	レポート 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート

	球技	・球技【男女】 ゴール型 ハンドボール ネット型 バレーボール	a:技の名称、行い方、技術、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。各種目の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた特有の技能や仲間との連携した動きを身につけている。 b:生涯にわたって運動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、表現している。 c:各運動について、勝敗を競ったり、チームや自己の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、フェアプレイ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、作戦や合意形成に貢献しようとすることなど、健康や安全を確保して自主的に解決しようとしている。	技能観察 技能テスト レポート	レポート 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート
	武道	・武道【男子】 柔道	a:伝統的な考え方、技の名称、技術、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、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つけている。 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表現している。 c:武道について、勝敗を競ったり、技がよりよくできたり、自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとすることや自己の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解決しようとしている。	技能観察 技能テスト レポート	振り返りシート	授業態度の観察 振り返りシート

	ダンス	・ダンス【女子】 現代的なリズムのダンス 創作ダンス	a:名称や用語、文化的背景と表現の仕方、課題解決の方法、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、各運動の特性に応じた特有の表現方法を身につけている。 b:生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し表現している。 c:各運動について、感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったり、自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、互いに共感し高め合おうとすること、合意形成に貢献しようとすることなど、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしながら自主的に解決しようとしている。	技能観察 技能テスト レポート	レポート 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート
	体育理論	・オリンピック、パラリンピックと国際社会 ・スポーツの経済効果とスポーツ産業	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、理解し、その活動を身につけている。 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判断し、他者に伝えている。 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、資料を探したり、意見交換したりする中で、主体的に解決しようとしている。	レポート	レポート 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート

3学期	体つくり運動	・陸上競技 長距離走	a:運動を継続する意義、体の構造、運動の原則、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、持久走の特性に応じた特有の技能を身につけている。 b:ねらいをふまえて、健康の保持増進や調和の取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、自己の課題や個々の違いに配慮した運動の取り組み方を工夫し、表現している。 c:体つくり運動の学習に意欲的に取り組み、記録の向上や競争、運動の楽しさや心地よさを味わおうとしている。体力の違いに配慮し、協力することや、自己の責任を果たすことなど、健康、安全を確保して学習に主体的に解決しようとしている。	技能観察 技能テスト レポート	レポート 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート
	球技	ゴール型【男女選択】 サッカー バスケットボール	a:技の名称、行い方、技術、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。各種目の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた特有の技能や仲間との連携した動きを身につけている。 b:生涯にわたって運動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、表現している。 c:各運動について、勝敗を競ったり、チームや自己の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、フェアプレイ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、作戦や合意形成に貢献しようとすることなど、健康や安全を確保して自主的に解決しようとしている。	技能観察 技能テスト レポート	レポート 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート

	武道	・武道【男子】 柔道	a:伝統的な考え方、技の名称、技術、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つけている。 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表現している。 c:武道について、勝敗を競ったり、技がよりよくできたり、自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとすることや、自己の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解決しようとしている。	技能観察 技能テスト レポート	振り返りシート	授業態度の観察 振り返りシート
	ダンス	・ダンス【女子】 現代的なリズムのダンス 創作ダンス	a:名称や用語、文化的背景と表現の仕方、課題解決の方法、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。各運動の特性に応じた特有の表現方法を身につけている。 b:生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し表現している。 c:各運動について感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったり、自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、互いに共感し高め合おうとすること、合意形成に貢献しようとすることなど、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしながら自主的に解決しようとしている。	技能観察 技能テスト レポート	レポート 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート

	体育理論	・スポーツに求められる高潔さ ・持続可能性からみたスポーツと環境	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、理解し、その活動を身につけている。 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判断し、他者に伝えている。 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、資料を探したり、意見交換したりする中で、主体的に解決しようとしている。	レポート	レポート 振り返りシート	受講態度の観察 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