教職員のみ

学校番号	１１０１

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	２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　出版）　（体育理論）						
副教材等	現代高等保健体育ノート（大修館書店　出版）　（体育理論）						

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・知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う

２　学習の到達目標

【知識及び技能】
心と体を一体として捉え、健康・安全に留意して運動する態度を育て、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。

【思考力、判断力、表現力等】
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運動場面だけでなく日常生活で生かせるよう、ライフステージと健康について知識や理解を深めるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り適切に判断する能力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】
生涯を通してスポーツと多様に関わるとともにスポーツの推進及び発展に寄与することができるよう、運動の主体的、合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。

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	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。 スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している 記録や技能向上に挑戦する。 運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身に付ける。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。	知識を活用し、技能向上につなげる。 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫できる。 運動を継続したり、体力や技能向上をするための計画を考えることができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。 公正・協力・責任・参画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)
前期	体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 体ほぐし運動 体力を高める運動 トレーニング計画	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	レポート 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察

教職員のみ

			している。 a: 運動の原則を理解し、補強運動を通して、自身の体力の向上を図り定期的に計測をおこない、結果を分析して日々の体づくりにいかす。			
	球技	ソフトバレー	a: レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身につけ、多彩な連携プレーを組み立てられるようにする。 ネット型のゲームの特性やバレーボールのルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための、正しい知識をもつことができる。 b: ゲームのなかで、その時々に自らに求められるプレーを、チームメイトとの関係も考慮して適切に選択する。 c: ソフトバレーの基本的な集団技能や個人技能を身につけ、積極的にゲームに臨む。	レポート 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察
	器械体操	マット運動	a: 前転や後転、倒立などの基礎的な技能を着実に身につけた後、自己の能力に応じて、さらに発展した技能を身につけ、それらを組み合わせた演技をする。 マット運動の技を、系統的に理解する。器具の点検、補助の仕方など、安全面での配慮の仕方について正しい知識をもつ。 b: 各種の技の特性を知り、基本となる技から順を追って系統的、計画的に自己の能力に応じて、危険のないように考えながら練習する。 c: マット運動の技能を知り、技能の獲得のために、互いに補助をしあったりして、積極的に練習に取り組む。	レポート 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察

	水泳	クロール	a: ビート板などの補助器具を用いるなどして、足の動き、手の動き、息継ぎなどの基礎的な動きを身につける。手の動作と足のタイミングを習得し、正しいフォームで速く・長く泳ぐ。 クロールの技能について、正しいイメージをもつ。安全面の配慮を、心肺蘇生法などとも関連させながら理解する。 b: 速く、また長く泳ぐために効果的な練習を、自己の能力に応じて考えながら実行する。 c: 陸上運動とは異なる、水中という環境の中で水の特性をつかみ、積極的に泳法を学び取る。	レポート 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察
前後期	武道	柔道	a: 受身や、寝技を通して様々な技を身につけ、崩しから抑え込むという一連の動作を身につける。 素手で相手と組み合う格闘形式の運動の特性を理解し、「礼」についても正しい知識をもつ。 b: 相手の動きに応じて、自身の体を制御し、互いの体重移動を考えながら、力だけに頼らずに相手をコントロールする動きを選択し、技をかける。 c: 基本的な技能を身につけ、試合ができるように、積極的に練習するとともに、武道に対する伝統的な考え方や礼儀ついても学習する。	レポート 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察

教職員のみ

	陸上競技	短距離走・やり投げ	a: 短距離走では、スタートに素早く反応し、スピードを維持して速く走ること、やり投げでは，短い助走から助走距離を伸ばし、やりを全身を使って、前方にまっすぐ投げることができる。 b: 速く走る、遠くへ投げるために効果的な練習を、自己や集団の能力に応じて、考えながら実行する。 c: 速く走るために、遠くへ投げるためにどのようなフォームで走ればよいか、どのような技能が必要であるか考えて取り組む。また、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，計測では、安全を確保し、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること。	レポート 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察
後期	球技	バスケットボール	a: パス・ドリブル・シュートなど基礎的な技能を身につけ、ゲーム中の、オフェンス・ディフェンスなどの具体的な攻防の場面を想定して、互いに協力して、有効な動きを身につける。 　ゴールへのシュートを競い合うゲームの特性と技能の構造を正しく理解する。 b: ゲームのなかで、その時々に自らに求められるプレーを、チームメイトとの関係も考慮して適切に選択する。 c: バスケットボールの基本的な集団技能や個人技能を身につけ、積極的にゲームに臨む。	レポート 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察

教職員のみ

	陸上競技	短距離走・ハードル走	a: 短距離走では、スタートに素早く反応し、スピードを維持して速く走ること、ハードル走では，ハードリングや、ハードルを跳び越えた後の足の着き方など、必要な技能を習得し、スピードを落とさずに早く走ること。 b: 速く走る、ハードルをうまく跳ぶために効果的な練習を、自己や集団の能力に応じて、考えながら実行する。 c: 速く走るために、ハードルをうまく跳ぶためにためにどのようなフォームで走ればよいか、どのような技能が必要であるか考えて取り組む。また、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，計測では、安全を確保し、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること。	レポート 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察
	球技	ハンドボール	a: パス・ドリブル・シュートなど基礎的な技能を身につけ、ゲーム中の、オフェンス・ディフェンスなどの具体的な攻防の場面を想定して、互いに協力して、有効な動きを身につける。 　ゴールへのシュートを競い合うゲームの特性と技能の構造を正しく理解する。 b: ゲームのなかで、その時々に自らに求められるプレーを、チームメイトとの関係も考慮して適切に選択する。 c: ハンドボールの基本的な集団技能や個人技能を身につけ、積極的にゲームに臨む。	レポート 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察

教職員のみ

	陸上競技	長距離走	a: 短距離走とは異なる，ストライド走法、ピッチ走法などから，自分にあったフォームを取り入れ、ペース配分などを考えながら走る。 長く走るために必要な体力を高めるための効果的な練習法やトレーニングについて、正しい知識をもつ。 b: 速く走るために効果的な練習を、自己や集団の能力に応じて、考えながら実行する。 c: 長距離走を速く走るために、どのようなフォームで走ればよいか、どのような技能が必要であるか考えて取り組む。	レポート 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察
前後期	体育理論	・人間にとって「動く」とは何か ・スポーツの始まりと変遷 ・文化としてのスポーツ ・オリンピックと国際理解 ・スポーツと経済 ・ドーピングとスポーツ論理	a: スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、オリンピックの意義、ドーピングやスポーツ論理について、言ったり書きだしたりしている。 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説明できる。 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。	レポート 確認テスト	レポート 観察	観察

※　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