学校番号	3003

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	「現代高等学校保健体育」（大修館書店出版）						
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・授業では、各種目の基本技術やルールを遵守しながら、健康、体力の向上や他を思いやる心、仲間と協力する心を育てることをめざします。
・毎時間、補強運動として、腕立て、腹筋、背筋を実施し、体力の向上をめざします。
・体育の授業を通して、運動をする・見る・支える・調べるといったかかわりを学び、自分に合ったスポーツライフを考えてみよう。

2　学習の到達目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することをめざす。

【知識及び技能】

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するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】

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し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】

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などの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

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するとともに、それらの技能を身に付けている。	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し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。	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などの意欲を育てるとともに、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	体つくり運動（集団行動）・スポーツテスト	体ほぐしの運動 実生活に生かす運動に計画 体育理論	a: 定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康，健康や体力の保持増進につながる意義があることや運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことを理解している。（知識） スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとのかかわり方につて理解している。（知識） 仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすることができる。（運動） b: ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間回数、頻度を設定している。健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返ることができる。 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る。 c: 体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしている。 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もうとしている。	観察 実技テスト	観察 パフォーマンス課題	観察

	器械運動	マット運動	a: 体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ることができる。全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転することができる。学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで静止することができる。 b: 選択した技の行い方や技の組合せ方について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 c: 器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト	観察 パフォーマンス課題	観察
	水泳	クロール	a: 水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことや、泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。 b: 選択した泳法について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 c: 水泳の学習に自主的に取り組もうとすることしている。	観察 実技テスト	観察 パフォーマンス課題	観察
2学期				観察 実技テスト	観察 パフォーマンス課題	観察

	球技	ハンドボール （ゴール型）	a: ゴールの枠内にシュートをコントロールすることや、味方が操作しやすいパスを送ることができる。ゴール前に広い空間を作りだすために、守備者を引きつけてゴールから離れることができる。 b: ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ることができる。 c: 球技の学習に自主的に取り組もうとすることや相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。	観察 実技テスト	観察 パフォーマンス課題	観察
		バレーボール （ネット型）	a: サービスでは、ボールをねらった場所に打つことや、ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 b: 作戦などの話合いの場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えることができる。 c: 球技の学習に自主的に取り組もうとすることや相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。	観察 実技テスト	観察 パフォーマンス課題	観察
	陸上競技	持久走 （長距離走）	a: リズミカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。 b: 健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返ることができる。 c: 陸上競技の学習に自主的に取り組もうとすることや、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。	観察 実技テスト	観察 パフォーマンス課題	観察
3学期				観察 実技テスト	観察 パフォーマンス課題	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