学校番号	１０１

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）						
副教材等	なし						

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、達成感を一緒に感じよう。
・体育の授業を通して、運動をする・観る・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う。
・体育理論の授業を通して、スポーツ活動の合理的な動き、練習方法などを理解し生涯的な活動につなげていく。

2　学習の到達目標

知識・技能：各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに技能を身に付けるようにする。
思考・判断・表現：運動や健康についての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判断するとともに、他者に伝える力を養う。
学びに向かう力・人間性等：生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく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、共有し自分の思考に適切に組み入れる。	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、参加する１人１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１：１：１の割合で配分し、総合的に評価します。

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	体操マット	・体つくり運動	a:体ほぐし運動、体力を高める運動の理解度、動きのスキルテストを通じて自己に適した体ほぐしを知る。 ｂ：ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間と課題を確認し合い、理解している。 ｃ:体つくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。また、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。また、1人1人の違いに応じた動きなどを大切にしている。	観察 ワークシート 技能テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
		・マット運動 背中をマットに接して回転 手や足の支えで回転 倒立など	a:技がよりよくできたり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや味わい、技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などを理解するとともに、自己に適した技で演技することができる。 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。また、課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方をみつけ、仲間に伝えている。 c:マット運動の学習に主体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。1人1人の違いに応じた動きなどを大切にしている。			

	柔道男子	礼法 基本動作 受け身 寝技 立ち技	a:柔道について、勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、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、課題解決の方法、試合の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いた攻防を展開することができる。 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を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み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ている。 ｃ:武道において相手を尊重し、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、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、健康や安全を確保することなどに留意して活動に取り組んでいる。	観察 ワークシート 技能テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	サッカー	・ボールフィーリング ・リフティング ・パス ・ドリブル ・シュート ・ゲーム	a:サッカーを通して勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連係し、ゲームを展開している。 b:生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えている。 c:サッカーの活動において、フェアプレイを大切にすること、合意形成に貢献すること、１人１人の違いに応じたプレイなどを大切にすること、互いに助け合い高め合うこと、健康・安全を確保することなどに主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 技能テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

	水泳　女子1学期・男子2学期	クロール 平泳ぎ	a: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、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに自己に適した泳法の効率を高めて泳いでいる。 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を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ている。 c:水泳に主体的に取り組むとともに、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、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、１人１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・安全を確保している。	観察 ワークシート 技能テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	体育理論	・スポーツにおける技能と体力 ・スポーツにおける技術と戦術	a：技能と体力の関係について学び、それらを高めるときの練習方法を知る。 b：学びから自分の身近な活動について考えを深めていく。 c：教科書を使って自ら学習することで、自学の成果を知る。	ワークシート	レポート 課題	態度 成果物

	２学期ダンス 女子	ダンス 創作ダンス リズムダンス	a:感情豊かに踊ったり、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楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、交流や発表の仕方、課題解決の方法、体力の高め方などを理解するとともに、それぞれ特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をしている。 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を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ている。 c:ダンスを通じて、互いに共感し高め合うこと、合意形成に貢献すること、１人１人の違いに応じた表現や役割を大切すること、健康・安全を確保することなどに留意しながら主体的に活動に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 技能テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	バレーボール	・基礎スキル(アンダーハンドパス、オーバーハンドパス、サーブ) ・対人スキル ・試合形式	a:勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連係しゲーム展開している。 b:生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えている。 c:バレーボールに主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとすること、合意形成に貢献しようとすること、１人１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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保している。	観察 ワークシート 技能テスト	観察 ワークシー パフォーマンス課題	観察 ワークシート

2学期	陸上(短距離・リレー	・50m走 スタート 中間疾走 フィニッシュ ・リレー バトンパス コーナーリング	a:記録の向上や競争の楽しさや喜びを感じ、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けている。 b:身体動作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、考えたことを他者に伝えている。 c:短距離走・リレーに自主的に取り組むとともに、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、自己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や、健康や安全を確保している。	技能テスト	観察 ワークシー パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	体育理論	・技能の上達過程と練習 ・効果的な動きのメカニズム	a:技能と体力の関係について学び、それらを高めるときの練習方法を知る。 b:学びから自分の身近な活動について考えを深めていく。 c:教科書を使って自ら学習することで、自学の成果を知る。	ワークシート	レポート 課題	態度 成果物

3学期	陸上 長距離		a:ペースの変化に対応して走り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、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、持久走特有の技術を身に付けている。 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を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ている。 c:長距離走に主体的に取り組むとともに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、1人1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や健康・安全を確保しようとしている。	観察 ワークシート 技能テスト	観察 ワークシー パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	体育理論	・体力トレーニング ・運動やスポーツでの安全の確保	a：技能と体力の関係について学び、それらを高めるときの練習方法を知る。 b：学びから自分の身近な活動について考えを深めていく。 c：教科書を使って自ら学習することで、自学の成果を知る。	考査	考査 活動状況	考査 態度

※活動内容に応じて、男女別での展開、男女合同での展開を併用します。

※「体育理論」に関しては、記載の内容だけでなく実技の進行状況などに合わせて柔軟な形で取り入れます。