学校番号	1007

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	高等学校　保健体育（第一学習社）						
副教材等	学習内容のまとめと確認　保健体育ノート						

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。
・体育の授業を通じて、他者との関わり方を学び、コミュニケーションを取れるようにしよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
　各種の運動の特性に応じた技能及び社会生活における健康・安全についての理解を深め、目的に応じた技能を身につけようとする。
【思考力、判断力、表現力等】
　各種の運動や健康・安全についての自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて仲間と思考し判断するとともに、目的や状況に応じて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ことや、健康の保持増進と体力の向上をめざし、明るく豊かな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。	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、体力や技能向上をしたり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。 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。	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)
1学期	集団行動　陸上　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 短距離種目	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:運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、互いの体力の違いに配慮しようとすること、役割に応じて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。	実技テスト 技能観察 ノート	観察 ワークシート	観察 グループ活動

	水泳	水泳 　クロール 平泳ぎ	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 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。 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勝敗を冷静に受け止め、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や、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。	実技テスト 技能観察	観察 ノート	観察
	ダンス（女子）	ダンス(現代的なリズム)	a:ダンスの特性に応じた、技術を身に付けている。技術やダンスの名称、用語、表現の仕方など、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:ダンスを実践するための自己の課題に応じた取り組み方を工夫している。 c:リズムに乗る楽しさや共に表現する喜びを味わうことができるよう、互いにマナーやルールを大切にしようとすることや、ダンスに関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	実技テスト 技能観察 ノート	観察 ワークシート	観察 グループ活動

	剣道	剣道(素振り・着装)	a:礼儀・作法を習得し、着装の乱れがなく、大きく正しい素振りを身につけている。 伝統的な考え方、竹刀の各部分の名称や正しい稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって剣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。	実技テスト 技能観察ノート 実技テスト 技能観察ノート	観察 ワークシート 観察 ワークシート	観察 観察 グループ活動
2学期	剣道	剣道(素振り・着装)	a:礼儀・作法を習得し、着装の乱れがなく、大きく正しい素振りを身につけている。 伝統的な考え方、竹刀の各部分の名称や正しい稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって剣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。	実技テスト 技能観察ノート	観察 ワークシート	観察

2学期	バレーボール（男子）陸上競技　ダンス（女子）　剣道（男子）	ネット型 バレーボール	a: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。 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。 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。	実技テスト 技能観察 ノート	観察 ワークシート	観察
		陸上競技 投擲種目 跳躍種目 リレー ダンス(創作ダンス) 剣道(試合形式)	a:各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。 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。 b:生涯にわたって各種目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ている。 c:各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。	実技テスト 技能観察 ノート	観察 ワークシート	観察 グループ活動

	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倫理	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、必要な情報を集約し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、文化的背景・特性や現代のスポーツの特徴について、意見交換を行い、自身の考えを発表するグループ活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。	定期考査	ワークシート 小テスト	ブレインストーミングの取組 授業観察
3学期	陸上競技	陸上競技 持久走 1500m(男子) 1000m(女子) 12 分間走 駅伝大会	a:各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能やイメージを深めた表現が身につけている。 技術やダンスの名称、用語、表現の仕方など、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって各種目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ている。 c:各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、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。	記録測定 技能観察 ノート	観察 ワークシート	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