学校番号	T3011

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　改訂版　（大修館書店）						
副教材等	プリント						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

運動が得意な人、苦手な人にも丁寧に指導し、体力や体調、技能に合わせて授業を進めます。
１年次では基礎的な技術を身につけ、体を動かす楽しさや喜びを感じましょう。

2　学習の到達目標

（１）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、それらの技能を習得し、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ための基盤を形成する。
（２）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育成する。
（３）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育成する。

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	① 運動の特性に応じた行い方や運動の一般原則などの知識を深めようとしている。 ・技術の名称や行い方。 ・体力の高め方。 ・課題解決の方法。 ② 各種の運動が有する特性や目的に応じた技能を身につける。 ・知識を踏まえて、運動の技能を表現する。	① 自己や仲間の課題に応じて運動の取り組み方を工夫しようとしている。 ・自己の課題に応じて運動の行い方を改善できる。 ・運動実践の場面で、体調に応じて適切な活動を選べる。 ・思考・判断したことの根拠を示しながら相手に伝え、表現できる。	① 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続できる実践力を高めようとしている。 ・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる。 ・運動実践の場面で、主体的に健康、安全を確保できる。 ・相手を尊重する行動の仕方を大切にできる。

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	ア　体ほぐしの運動 ・ラジオ体操及びストレッチ イ　体力を高める運動 ・集団行動 ・新体力テスト	a:体つくり運動の意義を理解し、合理的に体力を高めようとしている。 b:体の動きを高めるために、自己の課題に応じた運動に取り組めている。 c:健康、安全を確保し、自己の課題解決に意欲的に取り組もうとしている。	スキルテスト等	発問に対する応答内容の確認	受講態度の観察
	陸上競技(短距離)	・短距離走 ・リレー ・ハードル走	a:短距離走、リレーでは、自己に合ったピッチとスライドで速く走り、タイミングを合わせて、バトンの受け渡しができる。ハードル走では、滑らかな走りから、勢いよくハードルを超そうとしている。 b:提示された動きを参考にして、自己の課題に気づき、解決に向けて取り組めている。 c:健康、安全を確保し、勝敗を認め、ルールやマナーを守ろうとしている。	スキルテスト等	発問に対する応答内容の確認	受講態度の観察
通年	球技①（ネット型）	・バドミントン ・バレーボール ・テニス ・インディアカ	a:状況に応じたボール操作や安定した用具の操作ができている。 b:自己やチームの課題を発見解決に向けて、運動の取り組み方を工夫し、自己の考えを他者に伝えている。 c:健康、安全を確保し、勝敗を認め、ルールやマナーを守ろうとしている。	スキルテスト等	発問に対する応答内容の確認	受講態度の観察

	球技②（ゴール型）	・サッカー ・バスケットボール ・ハンドボール ・ラグビー ・アルティメット	a:安定したボール、ディスクの操作ができ、空間に走りこむことができている。 b:自己やチームの課題を発見解決に向けて、運動の取り組み方を工夫し、自己の考えを他者に伝えている。 c:健康、安全を確保し、勝敗を認め、ルールやマナーを守ろうとしている。	スキルテスト等	発問に対する応答内容の確認	受講態度の観察
	球技③（ベースボール型）	・ソフトボール ・キックベース	a:基本的なバット操作、ボール操作ができている。 b:自己やチームの課題を発見解決に向けて、運動の取り組み方を工夫し、自己の考えを他者に伝えている。 c:健康、安全を確保し、勝敗を認め、ルールやマナーを守ろうとしている。	スキルテスト等	発問に対する応答内容の確認	受講態度の観察
	球技④（ターゲット型）	・ゴルフ ・ゲートボール	a:安定した用具の操作ができる。 b:自己の課題を発見解決に向けて、運動の取り組み方を工夫し、自己の考えを他者に伝えている。 c:健康、安全を確保し、勝敗を認め、マナーを守ろうとしている。	スキルテスト等	発問に対する応答内容の確認	受講態度の観察
	体育理論	運動、スポーツの文化的特徴 ・人間にとって「動く」とは何か ・スポーツの始まりと変遷 ・スポーツ文化の楽しみ方 ・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: メディアの発達などによる商業的な価値の高まりから、ドーピングについて、グループディスカッションを行い、その中で言ったり書きだしたりして理解している。 b: スポーツの発展、オリンピック競技会に向けての諸活動について、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。	発問に対する応答内容の確認	確認テスト	受講態度の観察

後期	陸上（持久走）	・持久走	a:自己に合ったピッチとスライドでペースを一定にして走ることができている。 b:自己の体力に応じて、最善を尽くして取り組めている。 c:健康、安全を確保し、課題に挑戦しようとしている。	スキルテスト等	発問に対する応答内容の確認	受講態度の観察

※　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