学校番号	3011

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）						
副教材等	現代高等保健体育ノート　（大修館書店）						

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、心と体が一体であることや体力の高まりを実感したり、技能を獲得できた喜びなどを感じよう。
・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、運動やスポーツに親しむことができる豊かなスポーツライフを設計できるようにしよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・運動の合理的かつ計画的な実践を通して、これまで学習した知識を深め、技能を高めることで、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】
・運動を実践する中で、どのようにすればうまくいくか、考えられるようになる。また、レポート課題のなかで振り返りを行い、次に授業に活かすことができるようにする。班活動などの際にお互いにアドバイスができるようになる。

【学びに向かう力、人間性等】
・自己の状況に応じて体力の向上及び健康の保持増進を図るとともに、社会的態度や愛好的態度をもつことによって今後少なくとも一つの運動が継続できるようにし、生涯にわたって豊かなスポーツライフの実現を図る。
・互いに協力して、安全に配慮しながら、課題解決のために努力し、公正な態度でスポーツに取り組むことができるようにする。
・難しいことにもあきらめずにチャレンジし続ける姿勢を持つことができるようになる。

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	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けている。また、個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに、技能を身に付けている。	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、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決をめざして総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。
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　陸上競技　器械体操　武道	オリエンテーション 体ほぐしの運動 体力を高める運動 陸上競技 (短距離50m走) 器械体操 (マット運動) 武道(柔道)	a: 記録に挑戦したり、相手と競争したり、仲間と連携しあって取り組んでいる。 ・技術の名称や、体力の高め方、競技会の仕方などを理解している。 b: 技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、健康や安全を確保するとともに、課題解決の方法などを理解し、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ている。	スキルテスト等	レポート・ノート 確認テスト	受講態度の観察 レポート・ノート

	水泳	水泳 クロール 平泳ぎ	a：運動観察を通して仲間の課題を指摘したり、課題解決のアイディアを伝え合ったりしながら取り組んでいる。 ・自己の技能・体力に応じて泳ぐ、けがを未然に防ぐための留意点などを理解している。 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：記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、ルールやマナーを大切にすることや、健康や安全を確保するとともに効率的に泳ぐことに自主的に取り組めている。	スキルテスト等	レポート・ノート 確認テスト	受講態度の観察 レポート・ノート
2学期	水泳	水泳 クロール 平泳ぎ	a：運動観察を通して仲間の課題を指摘したり、課題解決のアイディアを伝え合ったりしながら取り組んでいる。 ・自己の技能・体力に応じて泳ぐ、けがを未然に防ぐための留意点などを理解している。 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：記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、ルールやマナーを大切にすることや、健康や安全を確保するとともに効率的に泳ぐことに自主的に取り組めている。	スキルテスト等	レポート・ノート 確認テスト	受講態度の観察 レポート・ノート
	球技 ゴール型	ゴール型 (バスケットボール)	a：仲間と連携した動きによって、意図的に得点をねらう攻防を展開している。 ・用具の安全確認の仕方、段階的な練習の仕方、けがを防止するための留意点などを理解している。 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：勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、決められたルール、マナーをきちんと守り、自主的に取り組もうとしている。	スキルテスト等	レポート・ノート 確認テスト	受講態度の観察 レポート・ノート

	武道	武道(柔道)	a: 武道の特性に応じた、攻防を展開するため、身体動作、崩しと対さばき、受身に取り組んでいる。 ・伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、受身の方法、運動観察の方法を理解している。 b: 生涯にわたって柔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。	スキルテスト等	レポート・ノート 確認テスト	受講態度の観察 レポート・ノート
	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。	スキルテスト等	レポート・ノート 確認テスト	受講態度の観察 レポート・ノート
3学期	陸上競技	陸上競技 長距離走 ・12分間走 ・1500m走	a：自己の体力に応じてペース配分し、自分の記録の向上に挑戦している。 ・自己の体力に挑戦する楽しさが分かり、ペース配分を設定して走ることができる。 b：生涯にわたって運動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：持久走に関心をもち、進んで計画を立て運動しようとし、自己に合ったペースを見つけて走ることができる。	スキルテスト等	レポート・ノート 確認テスト	受講態度の観察 レポート・ノート

※　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