学校番号	3033

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	新高等「保健体育」　（大修館書店出版）						
副教材等	Active sports 2026[総合版]　（大修館書店出版）						

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・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。
・仲間と協力してグループ活動に取り組もう。
・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。

2　学習の到達目標

・心と体を一体として捉え、健康・安全に留意して運動する態度を育て、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。
・生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を運動場面だけでなく日常生活で生かせるよう、ライフステージと健康について知識や理解を深めるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、適切に判断する能力を養う。
・仲間とともに主体的に運動に取り組む態度を養う。

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、ルールやマナー、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方や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。記録や技能向上に挑戦する。 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、攻防を展開したりできる。	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。 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。	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。仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。
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	集団行動　体つくり運動	授業ガイダンス 準備運動 補強運動 集団行動 体つくり運動	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: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ようとすること、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。	発表等のパフォーマンス評価	相互評価	受講態度
	球技（男子）　陸上競技　器械運動（女子）	ネット型 バレーボール 陸上競技 投てき 器械運動 マット運動	a:各種目の特性に応じた演技特有の技能を身につけている。 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連携した動きを身につけている。 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。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。 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・主体的に取り組もうとしている。	スキルテスト	ノート レポート	受講態度 振り返りシート

	水泳	水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 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。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。 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。	スキルテスト	レポート	受講態度
	器械運動（男子） 武道 ダンス 球技（女子）	器械運動 マット運動 武道(柔道) 受身・寝技 ダンス エアロビクスダンス ネット型 バレーボール	a:各種目の特性に応じた演技特有の技能を身につけている。 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連携した動きを身につけている。 武道の特性に応じて、攻防を展開するための得意技を身につけている。 ダンスの特性に応じて、ステップや表現の仕方を身につけ、発表に向け仲間と協力して活動ができる。 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。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、運動観察の方法を理解している。 技術やダンスの名称、用語、表現の仕方などを理解している。 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、フェアプレイを大切にしようとすること、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。	発表等のパフォーマンス評価 スキルテスト	ノート レポート 相互評価	受講態度 振り返りシート

後期	球技 陸上競技	ゴール型 サッカー(男子) バスケットボール(女子) 陸上競技 長距離走	a:各種目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。 陸上では、ペースを維持して走り続けること、ペースの変化に対応して走ることを身につけている。 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。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。 c:各種目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。	スキルテスト	ノート	受講態度
	体育理論	現代社会とスポーツ 競技スポーツの意義 スポーツの社会的役割 スポーツの始まりと変遷 スポーツと国際理解 ライフステージとスポーツ 文化としての・スポーツの関わり方 地域におけるスポーツライフ ライフスタイルとスポーツ スポーツの技術と技能 運動課題の設定	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。	確認テスト	提出ノート	ワークシート

※　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