学校番号	309

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	なし						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・スポーツを通して、仲間と協働したり、競い合ったりしたりしながら楽しむことをめざします。
・自ら課題を発見し、その解決を主体的な態度で取り組み、仲間と協働しながら考える活動を行います。
・スポーツの技能面だけが評価の対象ではなく、授業の準備や後片付け、準備運動や話し合い、その他すべての活動への主体的に取り組む姿勢や態度も含めて、総合的に評価をします。

２　学習の到達目標

・スポーツの合理的、計画的な実践を通して、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育てる。
・知識を深めるとともに技能を高め、さまざまなスポーツの楽しさや喜びを深く味わい、スポーツを「する」「見る」「支える」「調べる」という主体的な関わりを実践できるようにする。
・話し合い活動やグループワークを通じて、他者との協力やグループにおけるリーダーシップの発揮、グループ活動を支えるサポートなど、さまざまな役割を果たせるようにする。
・各種スポーツの実践を通して、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、活動することができるようにする。

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	スポーツの合理的、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、各種スポーツの実践に応じた技能を身に付けている。	自己や仲間の課題を発見し、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・考察しているとともに、それらを他者に伝え協力しあえる。	スポーツを行う上での準備や他者を尊重した態度で取り組むことができ、スポーツの楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、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)
全学期	A 体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操第一	a: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。 b：「ラジオ体操第一」を正しく実践できる。運動としての効果を確保するために、自分の身体を巧みに操作して一つ一つの動きを大きくはっきりと行うことができる。 c:ラジオ体操の正しい実践を目指して、主体的な態度で練習をしたり、他者との教え合いを行ったりすることができる。	技能テスト	ふりかえりシート	・毎時間の取り組む態度 ・グループでの教え合い
	H 体育理論	スポーツの歴史， 文化的特性や 現代のスポーツの特徴	a.世代や機会に応じて，生涯にわたって運動を楽しむためには，自己に適した運動やスポーツの多様な楽しみ方を見つけたり，工夫したりすることが大切であることについて，学習し理解できている。 b.運動やスポーツとの多様な関わり方や楽しみ方についての自己の課題を発見し，よりよい解決に向けて，思考し判断するとともに，自己の意見を言語や記述を通して他者に伝えている。 c.運動やスポーツが多様であることを理解することや，意見交換やプリントの記述などの，思考し判断するとともにそれらを表現する活動及び学習を振り返る活動などに積極的に取り組もうとしている。	知識テスト	ふりかえりシート	グループでの話し合い・態度など

1学期	E 球技	バレーボール(女子)	a:バレーボールの実践におけるルールや準備・後片付けの方法を理解できる。サーブ・アンダーハンドパス・オーバーハンドパスを実践の中で正確に行うことができる。 b:チームの味方と正確にパスをつなぐために声をかける事ができる。ゲームの中で相手からより多くの得点をとるため、またより失点を少なくするための方法を考え、他者に伝える事ができる。 c:準備や後片付け、準備運動に主体的に取り組むことができる。ゲームの中で積極的にボールに関わりにいったり、味方に声かけやアドバイスをしたりできる。	技能テスト 知識テスト	・ふりかえりシート ・試合記録カード	・試合運営・審判、補助係などの動き
	E 球技	サッカー(男子)	a:サッカーの実践におけるルールや準備・後片付けの方法を理解できる。短い距離のパス・ミートしたシュート・ゲームにおけるポジショニングを実践の中で正確に行うことができる。 b: ゲームの中でチームの味方と正確にパスをつなぎ、シュートを目指すために味方に声をかける事ができる。相手からより失点を少なくするための方法を考え、他者に伝える事ができる。 c:準備や後片付け、準備運動に主体的に取り組むことができる。ゲームの中で積極的にボールに関わりにいったり、味方に声かけやアドバイスをしたりできる。	技能テスト 知識テスト	・ふりかえりシート	・試合運営・審判、補助係などの動き ・ふりかえりシート

	F 武道	柔道(男子)	a:投げ技の基本動作（姿勢・組み方・崩しと体さばき・受け身）と固め技の基本動作（攻撃に必要な基本動作・防御に必要な基本動作・返し方）を理解し、相手の動きに合わせた実践することができる。 b:相手の動きに合わせた攻防を実践するために、自らのどのように操作して相手の重心を崩すか、また相手の攻撃をどのようにして回避したり、返したりするかを考えながら練習し、他者に伝える事ができる。 c:安全に配慮して、投げ技や固め技の練習を行うことができる。自分の練習相手となる相手に敬意を払いながら練習をすることができる。準備や後片付け、準備運動に　主体的に取り組むことができる。	技能テスト 知識テスト	ふりかえりシート	・試合練習補助などの動き ふりかえりシート
	C 陸上競技	陸上競技(女子) ア　競争 ①短距離走 ②ハードル イ 跳躍 ①走り幅跳び	a:自己の能力に応じて、課題を設定し、その解決を目指して練習に取り組み、競技したり記録を高めたりできる。 b:自己の能力に応じて設定した課題の解決を目指して合理的で計画的な練習の仕方を工夫することができる。 c: 互いに協力して練習や競技ができる。練習場や競技場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができる。	記録会	振り返りシート	振り返りシート

2学期	D 水泳	背泳ぎ(男女)	a:ローリングを生かした手の動作と呼吸のタイミング、大きく強い足の動作、スタートやターンなどの技能を習得し、競泳ができるようになる。 b:自己の能力に応じた課題を設定し、その解決を目指して、合理的で計画的な練習や競泳の仕方を工夫することができる。 c:互いに協力して練習をしたり教え合いをしたりできる。また事故防止の観点から、安全や健康に留意して取り組むことができる。準備や後片付け、準備運動に　主体的に取り組むことができる。	タイム (25m・50m)	振り返りシート	取り組み態度
2学期	F 武道	柔道(男子)	a:投げ技の基本動作（姿勢・組み方・崩しと体さばき・受け身）と固め技の基本動作（攻撃に必要な基本動作・防御に必要な基本動作・返し方）を理解し、相手の動きに合わせた実践することができる。 b:相手の動きに合わせた攻防を実践するために、自らのどのように操作して相手の重心を崩すか、また相手の攻撃をどのようにして回避したり、返したりするかを考えながら練習し、他者に伝える事ができる。 c:安全に配慮して、投げ技や固め技の練習を行うことができる。自分の練習相手となる相手に敬意を払いながら練習をすることができる。準備や後片付け、準備運動に　主体的に取り組むことができる。	技能テスト 知識テスト	ふりかえりシート	・試合練習補助などの動き ・ふりかえりシート

	E 球技	バレーボール(女子)	a:バレーボールの実践におけるルールや準備・後片付けの方法を理解できる。サーブ・アンダーハンドパス・オーバーハンドパスを実践の中で正確に行うことができる。 b:チームの味方と正確にパスをつなぐために声をかける事ができる。ゲームの中で相手からより多くの得点をとるため、またより失点を少なくするための方法を考え、他者に伝える事ができる。 c:準備や後片付け、準備運動に主体的に取り組むことができる。ゲームの中で積極的にボールに関わりにいったり、味方に声かけやアドバイスをしたりできる。	技能テスト 知識テスト	・ふりかえりシート ・試合記録カード	・試合運営・審判、球拾いなど補助的役割などの動き ・試合中の仲間への声かけやフォローなどの態度
3学期	C 陸上競技	ア 競争(男女) 中・長距離走 (女子 3000m 男子 4000m)	a:自己の能力に応じて、課題を設定し、その解決を目指して練習に取り組み、記録を目指すことができる。 b:自己の能力に応じて設定した課題の解決を目指して合理的で計画的な練習の仕方を工夫することができる。 c: 互いに協力して練習や競技ができる。練習場や競技場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができる。	記録 2000m×1 3000m×3 回分 +4000m×1 回分 3000m×1 4000m×3 回分 +5000m×1 回分	記録	ふりかえりシート

※ 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