学校番号	3009

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育科	科目	体育	単位数	３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）

・自ら進んで基本的運動技能の習得に取組み、スポーツルールを理解し、ゲームを楽しもう。
・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。また、他の生徒と協力し、安全への配慮ができるようにしよう。
・単元によっては、知識や技能の理解を確認するテストやレポート提出があります。

２　学習の到達目標

・健康・安全についての理解を深め、運動技能を身に付けるとともに、体力の向上や健康の保持増進を図り、生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力・態度を育てる。
・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。

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・計画的な実践を通して、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ことができるようにするため、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、技能を身に付けるようにする。	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養う。	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養う。

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	体つくり運動 （体ほぐしの運動） （筋力を高める運動） 集団行動	a:体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の減速などを理解する。 b:習得した事柄を発展させ、仲間と自主的に関わりあう方法や、健康の保持増進の方法、体力の向上を図るため、運動の計画を立て取り組む。 c:実生活に生かす運動を実践するため、計画を立て取り組む。また、心身の状態に気付きながら取り組む。	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	レポート 授業観察
	水泳	水泳 （クロール） （平泳ぎ）	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、課題解決の方法などを理解する。 また、フォームを習得し長く泳いだり速く泳いだりする。 b:習得した技術を基に効率的に泳ぐ方法を考える。 （クロール：手と足の動き、呼吸のバランス。） （平泳ぎ：手と足の動き、呼吸のバランス。） c:記録の向上、競争の楽しさや喜びを味わい、自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わう。	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	レポート 授業観察

後期	球技	ネット型 （バレーボール）	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、課題解決の方法などを理解する。 勝敗を競ったり、チームや自己の技能を習得する。 b:習得した技能を用い、仲間と連携しゲームを展開できるようにボール操作や連携した動きを考える。 c:勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わう。	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	レポート 授業観察
通年	陸上競技	陸上競技 競走 （50m 走、ハードル走） （1500m 走、3000m 走、12 分間走） 跳躍 （走り幅跳び）	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、各種目特有の技能を身に付ける。 その中で、速さを計測したり、距離を計測する。 b:課題解決の方法などを考え取り組む。 （ハードル走：スピードを維持した走りからハードルを低く越す。） （長距離走：自己目標に適したペースを算出する。また、ペースの変化に対応できるようにする。） （走り幅跳び：スピードに乗った助走と踏み切る強さを考慮する。） c:記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさをもって取り組む。	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	レポート 授業観察
	武道	柔道 （基本動作） （受け身） （固め技） （投げ技）	a: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、課題解決の方法などを理解する。 b:基本動作から動きの変化に応じた、技などを用いられるように考える。 c:勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わう。	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	レポート 授業観察

	器械運動	マット運動 （回転系） （巧技系） 跳び箱運動 （切り返し系） （回転系） 鉄棒運動 （支持系） （懸垂系）	a:技の名称や行い方、運動観察の方法、課題解決の方法、発表の仕方などを理解する。 （マット運動：回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行う。） （鉄棒運動：支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行う。） （跳び箱運動：切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行う。） b:習得した技から、条件を変えた技や発展技を行う。また、それらを構成し発表できるようにする。 c:自己に適した技を見つけたり、技をより良くしたりする。また、自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わう。	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	レポート 授業観察
	体育理論（スポーツの発祥と発展）	スポーツの始まりと変遷 文化としてのスポーツ オリンピックとパラリンピックの意義 スポーツが経済に及ぼす効果 スポーツの高潔さとドーピング スポーツと環境	a:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解する。 特にスポーツ変容、オリンピックやパラリンピック等の国際大会が国際親善や世界平和に大きな役割を果すこと、ドーピングについての知識、スポーツ産業が経済に与える影響、スポーツの高潔さ、スポーツが環境や社会にもたらす影響などについて理解する。 b:オリンピックなどの国際大会などがどのように経済と結びつき、ドーピングやスポーツルールの改正などにつながっているか、情報機器を活用し、より深く考え整理できる。 c:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取組み、多様性への理解や持続可能な社会の実現に寄与する学習にする。	授業観察 確認ﾃｽﾄ レポート	確認ﾃｽﾄ レポート	授業観察

※　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