学校番号	１００４

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	現代高等保健体育（大修館）						

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

【知識及び技能】
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、それらの技能を身に付けるようにする。
【思考力、判断力、表現力等】
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。
【学びに向かう力、人間性等】
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。

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	運動の主体的、合理的、計画的な実践に関する具体的な事項やスポーツの推進及び発展に寄与するための事項について理解している。また、生涯を通したスポーツの推進及び発展に必要な技能を身に付けている。	スポーツの多様な実践と推進及び発展についての自他や社会の課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けて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。	生涯を通してスポーツと多様に関わるとともにスポーツの推進及び発展に寄与することができるよう、運動の主体的、合理的、計画的な実践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	集団行動 体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 体ほぐしの運動 スポーツテスト	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:体つくりの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。	技能 テスト	振り返り シート	受講状況の観察 振り返り シート
	体育理論	現代社会とスポーツ 人間にとって「動く」とは何か スポーツの始まりと変遷 文化としてのスポーツ オリンピックと国際理解 スポーツと経済 ドーピングとスポーツ理論	a：スポーツの特徴について、言ったり個人ノートに書き出したり、グループノートに記載したりできている。 b：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。	体育理論 のレポート	体育理論 のレポート	受講状況の観察 体育理論 のレポート
	水泳(女子) 器械運動 陸上競技	クロール 平泳ぎ	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: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マナーやルールを大切にしようとすることや自己の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。	技能 テスト	振り返り シート	受講状況の観察 振り返り シート

	水泳（女子）　器械運動　陸上競技	器械運動	a:各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身に付ける。 b: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:器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにマナーやルールを大切にしようとすることや自己の責任を果たそうとすることや、器械運動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	技能 テスト	振り返り シート	受講状況の観察 振り返り シート
		陸上競技 短距離走(50・100m) 跳躍(走り幅跳び) 投てき(砲丸投げ)	a:各種目の特性に応じた、各種目特有の技能を身に付ける。 b: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、よい記録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の責任を果たそうとすることなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能 テスト	振り返り シート	受講状況の観察 振り返り シート
2学期	水泳（男子）　器械運動　陸上競技	クロール 平泳ぎ	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: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マナーやルールを大切にしようとすることや自己の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。	技能 テスト	振り返り シート	受講状況の観察 振り返り シート

	水泳（女子）　器械運動　陸上競技	器械運動	a:各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身に付ける。 b: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:マット運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにマナーやルールを大切にしようとすることや自己の責任を果たそうとすることなどや、マット運動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。	技能 テスト	振り返り シート	受講状況の観察 振り返りシート
		陸上競技 短距離走(50・100m) 跳躍(走り幅跳び) 投てき(砲丸投げ)	a:各種目の特性に応じた、各種目特有の技能を身に付ける。 b: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、よい記録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の責任を果たそうとすることなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能 テスト	振り返り シート	受講状況の観察 振り返りシート
3学期	バドミントン　ソフトボール　テニス	ネット型 バドミントン ベースボール型 ソフトボール ネット型 テニス	a: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の連携した動きを身に付けている。 b: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:球技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、自己の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。	技能 テスト	振り返り シート	受講状況の観察 振り返りシート

	陸上競技	長距離走	a:種目の特性に応じた技能を身に付ける。 b:体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 c:種目の楽しさや喜びを味わうことができるように、よい記録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の責任を果たそうとすることなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能 テスト	振り返り シート	受講状況の観察 振り返りシート
	バドミントン ソフトボール テニス	ネット型 バレーボール ゴール型 アルティメット ネット型 テニス	a: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の連携した動きを身に付けている。 b: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:球技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、自己の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。	技能 テスト	振り返り シート	受講状況の観察 振り返りシート

※　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