学校番号	３００７

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育科	科目	体育	単位数	２単位	年次	１年次
使用教科書	新高等保健体育　改訂版						
副教材等							

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

(1) 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。
(2) 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。
(3) 体育のよさを認識し運動を積極的におこなう態度、粘り強く考え、運動能力向上のために判断しようとする態度、授業の過程を振り返って考察を深めたり、評価・改善したりしようとする態度や創造性の基礎を養う。

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	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、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。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。 運動の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、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方に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。	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。	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。
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	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操第一 体ほぐしの運動 体力を高める運動	a:活動の目的を理解している。 b:活動を正しい方法で行うことができる。 c:体つくり運動の楽しさや心地よさを感じ、自らの体力に応じて自主的に取り組もうとしている。	受講態度の観察、ノート、レポート、スキルテスト、実技記録、筆記テスト	受講態度の観察、ノート、レポート、スキルテスト、実技記録、筆記テスト	受講態度の観察、ノート、レポート、スキルテスト、実技記録

	陸上競技	陸上競技 （短距離５０ｍ走） （５０ｍハードル走）	a:各種目の特性を理解し、基礎的な技術を身に付けている。 各種目における技術とその名称や練習方法について理解している。 b:生涯にわたって各種目を実践するために自己の課題に応じた取り組み方を考え行動している。 c:各種目の楽しさや勝敗や成功の喜びを味わうために、マナーやルールを守り、自己の責任や他者を尊重した行動を自主的にとろうとしている。	受講態度の観察、ノート、レポート、スキルテスト、実技記録、筆記テスト	受講態度の観察、ノート、レポート、スキルテスト、実技記録、筆記テスト	受講態度の観察、ノート、レポート、スキルテスト、実技記録
	水泳	水泳 平泳ぎ（２５ｍ）	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 ・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。 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: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。	受講態度の観察、ノート、レポート、スキルテスト、実技記録、筆記テスト	受講態度の観察、ノート、レポート、スキルテスト、実技記録、筆記テスト	受講態度の観察、ノート、レポート、スキルテスト、実技記録

2学期	水泳	水泳 平泳ぎ＋自由形 （５０ｍ）	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 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。 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: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。	受講態度の観察、ノート、レポート、スキルテスト、実技記録、筆記テスト	受講態度の観察、ノート、レポート、スキルテスト、実技記録、筆記テスト	受講態度の観察、ノート、レポート、スキルテスト、実技記録
	球技 ゴール型 ネット型	ネット型 バレーボール （体育館） ゴール型 ハンドボール （グラウンド）	a:各種目の特性を理解し、基礎的な技術を身に付けている。 各種目における技術や戦術の名称や練習方法について理解している。 b:生涯にわたって球技を実践するために自己の課題に応じた取り組み方を考え行動している。 c:各種目の楽しさや勝敗や成功の喜びを味わうために、マナーやルールを守り、自己の責任や他者を尊重した行動を自主的にとろうとしている。	受講態度の観察、ノート、レポート、スキルテスト、実技記録、筆記テスト	受講態度の観察、ノート、レポート、スキルテスト、実技記録、筆記テスト	受講態度の観察、ノート、レポート、スキルテスト、実技記録
3学期	陸上	長距離走 男子（３０００ｍ） 女子（２５００ｍ）	a:各種目 に応じた ペース配分が身についている。 b: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:各種目の達成感を味わうことができるように全力で取り組もうとしている。より良い結果を出すために、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	受講態度の観察、ノート、レポート、スキルテスト、実技記録、筆記テスト	受講態度の観察、ノート、レポート、スキルテスト、実技記録、筆記テスト	受講態度の観察、ノート、レポート、スキルテスト、実技記録

	体育理論	スポーツの発祥と発展 運動・スポーツの学び方 豊かなスポーツライフの設計	a: スポーツが環境にもたらす影響を考慮し持続可能な社会の実現に寄与責任ある行動が求められること。 b: 自己に適した運動機会をもつこと、施設などを活用して活動の場を持つこと、ライフスタイルに応じたスポーツとのかかわり方を見つけること c: 各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特長に応じた楽しみ方があることを理解できるようにする。	授業態度 発問評価、 ノートやプリントの記述、 ブレインストーミング	授業態度 発問評価、 ノートやプリントの記述、 ブレインストーミング	授業態度 発問評価、 ノートやプリントの記述、 ブレインストーミング

※　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