学校番号	４１５

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）

・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

（１）　運動の合理的、計画的な実践を通して運動の楽しさ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つけるようにする。
（２）　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。
（３）　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、一人ひとり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	体の動かし方や用具の操作方法などの具体的な知識と、運動の実践や生涯スポーツにつながる概念や法則などの汎用的な知識を理解している。 運動を通して、各領域の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを深く味わうことを示すとともに、各領域における技能や攻防の様相，動きの様相などを理解している。	各領域に共通して、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ことができる。	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・安全を確保することができる。

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【男女】	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	a：実生活に生かす運動の計画では、自己のねらいに応じて、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継続的な運動の計画を立て取り組もうとしている。 b：自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えようとしている。 c：体つくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること、合意形成に貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することを理解している。	ワークシート スキルテスト（技能観察）	ワークシート 受講態度の観察	受講態度の観察
	陸上競技【男女】	陸上競技 　短距離走	a：各種目で用いられる技術の名称やそれぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることを理解している。 b：自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えようとしている。 c：勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを理解し、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にし、取り組もうとしている。	ワークシート スキルテスト（技能観察）	ワークシート 受講態度の観察	受講態度の観察
	武道【男子】	武道 　柔道	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、運動観察の方法を理解している。 b：生涯にわたって柔道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：武道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。	ワークシート スキルテスト（技能観察）	受講態度の観察	受講態度の観察

	ダンス【女子】	ダンス 創作ダンス	a：各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能やイメージを深めた表現が身につけている。 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。 c：各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、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。	ワークシート スキルテスト（技能観察）	ワークシート 受講態度の観察	受講態度の観察
	水泳【男女】	水泳 クロール	a：技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐためのポイントがあることを理解している。 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（技能観察）	受講態度の観察	受講態度の観察
2学期	器械運動【男女】	器械運動 マット運動 接転技 前転系 後転系 演技構成	a：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。 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。 c：各演技の楽しさや喜びを味わうことができるように、できることとできないことを受け止めること、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、自主的に取り組もうとしている。	ワークシート スキルテスト（技能観察）	ワークシート 受講態度の観察	受講態度の観察

	球技(ゴール型)【男女】	ゴール型 ハンドボール	a：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。 b：生涯にわたって球技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：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つけている。	ワークシート スキルテスト（技能観察）	ワークシート 受講態度の観察	受講態度の観察
	球技(ネット型)【女子】	ネット型 バレーボール	a：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。 b：生涯にわたって球技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：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つけている。	ワークシート スキルテスト（技能観察）	ワークシート 受講態度の観察	受講態度の観察
	武道【男子】	武道 柔道	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、運動観察の方法を理解している。 b：生涯にわたって柔道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：武道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。	ワークシート スキルテスト（技能観察）	受講態度の観察	受講態度の観察
	ダンス【女子】	ダンス 創作ダンス	a：各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能やイメージを深めた表現が身につけている。 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。 c：各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、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。	ワークシート スキルテスト（技能観察）	ワークシート 受講態度の観察	受講態度の観察

3学期	陸上競技【男女】	陸上競技 長距離走	a：自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて，ストライドやピッチを切り替えて走ること 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。 c：各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、よいパフォーマンス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。	技能観察	受講態度の観察	受講態度の観察
	武道【男子】	武道 柔道	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、運動観察の方法を理解している。 b：生涯にわたって柔道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：武道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。	ワークシート スキルテスト（技能観察）	受講態度の観察	受講態度の観察
	ダンス【女子】	ダンス 創作ダンス	a：各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能やイメージを深めた表現が身につけている。 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。 c：各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、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。	ワークシート スキルテスト（技能観察）	ワークシート 受講態度の観察	受講態度の観察

	体育理論【男女】	スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展 運動やスポーツの効果的 な学習の仕方 豊かなスポーツライフの 設計の仕方	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。	ワークシート 小テスト	ワークシート 受講態度の観察	受講態度の観察

※　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