学校番号	207

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　（大修館書店）						
副教材等	ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・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。
・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。
・各種目の特性を理解し、積極的に活動に取り組み生涯にわたり運動を実践できる力を身につけよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・健康や安全に留意し、各種の運動の特性に応じた知識や技能を身につける。
【思考力、判断力、表現力等】
・運動や健康について、自他や社会の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて、思考判断できる力を身につける。
【学びに向かう力、人間性等】
・生涯にわたり豊かなスポーツライフを継続し、健康の保持増進と体力の維持向上を目指すことのできる資質や能力を養う。

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。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。	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	集団行動　体つくり運動(男子・女子)	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 新体力テスト 体力を高める運動	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。	観察 実技ﾃｽﾄ	観察 レポート 実技ﾃｽﾄ	観察 態度 レポート
	球技(男子)ネット型　陸上競技(女子)	ネット型 バレーボール 陸上競技 短距離走	a:各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につける。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:　各種目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。	観察 実技ﾃｽﾄ	観察 レポート 実技ﾃｽﾄ	観察 態度 レポート

	選択体育（男女共修）ネット型 ゴール型	ゴール型 サッカー ハンドボール バスケットボール	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つけている。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。	観察 実技ﾃｽﾄ	観察 レポート 実技ﾃｽﾄ	観察 態度 レポート
2学期	水泳（男子・女子）	水泳 クロール ブレスト	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。	観察 実技ﾃｽﾄ	観察 実技ﾃｽﾄ	観察 態度 実技ﾃｽﾄ

	陸上競技(男子)　球技(女子)ネット型	陸上競技 短距離走 ネット型 バレーボール	a:各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につける。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: 各種目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。	観察 実技ﾃｽﾄ	観察 レポート 実技ﾃｽﾄ	観察 態度 レポート
	選択体育(男女共修)　ネット型　ゴール型	ゴール型 サッカー ハンドボール バスケットボール	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つけている。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。	観察 実技ﾃｽﾄ	観察 レポート 実技ﾃｽﾄ	観察 態度 レポート

	体育理論	運動･スポーツの学び方 スポーツの技術と戦術　技能の上達過程と練習　効果的な動きのﾒｶﾆｽﾞﾑ 技能と体力 体力トレーニング 運動やスポーツでの安全の確保	a:運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、理解しまとめたり書きだしたりしている。 b:運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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:運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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。	観察	観察	観察
3学期	陸上競技	陸上競技 長距離走	a:自己に適したペースを維持して走るために、フォームやリズムそれに合った呼吸法を獲得する。 b:体力の高め方、課題解決の方法、を理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 c:主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 実技ﾃｽﾄ	観察 レポート 実技ﾃｽﾄ	観察 態度 レポート
	体育理論・体つくり	新体力テスト 体力を高める運動	a:自らの体力のバランスを知り、課題を見つけ、それを言ったり書いたりしている。 b:体力を客観的に評価し、これからの生活の中で高めていくためにはどうすれば良いかを考え、実践していく。 c:新体力テストの結果を受けて、自らの課題に主体的に取り組もうとしている。	観察 実技ﾃｽﾄ	観察 レポート	観察 レポート

※　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