学校番号	２１２

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							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・自他の運動や取り組みを観察し、分析することで、運動や健康について、より興味や関心を高め、楽しさや喜び、達成感を一緒に味わいましょう。
・各種目の特性に応じて、適当な人数の班編成を行い、仲間とともに練習計画を立て、実践、振り返りを繰り返し、課題を解決していきましょう。

2　学習の到達目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目ざす。

（１）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。
（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	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や、生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けている。	自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、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)
全学期	体つくり運動	体ほぐしの運動 実生活に生かす運動	a:運動を合理的、計画的に実践するための方法を理解している。また、目的に応じた技能を身に付けている。 b:自己や仲間の課題を発見し、それらの解決に向けて、仲間と工夫して取り組んでいる。また、それらを他者に伝えている。 c:体を動かすことの楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、主体的に取り組もうとしている。	スキルテスト	提出ノート	取り組み観察 振り返りシート
	体育理論	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 豊かなスポーツライフの設計	a:生涯にわたる豊かなスポーツライフを実践するための方法を理解している。 b:自己や仲間の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。 c:自己や仲間の課題を発見し、解決するための意見交換などの学習に主体的に取り組もうとしている。	テスト	提出ノート	取り組み観察 振り返りシート

	ダンス	基本の動きづくり エアロビクスダンス リズムダンス グループ創作	a:基本のステップを使いながら踊ることができる。 b:テーマに対して自己のイメージ通りに身体を動かし、表現の方法を工夫しながらひとまとまりの動きが出来るようになる。 c:ダンスの基本的な身体の使い方が出来るように主体的に取り組む。 c:創作では、グループ内でお互いの動きを教えあい、仲間と協力しながら作品を作ることが出来る。グループでひとつの作品を作り上げる喜びを知る。 c:基本の動きの名称や、特性を知った上で、動きや隊形の変化を工夫し、仲間とともによりよい作品を作るために、研鑽協力が出来ている。	スキルテスト 発表会	提出ノート 計画表 振り返りシート等	取り組み観察 振り返りシート
	武道	柔道 受け身 固め技 投げ技	a:受け身など基本動作ができ、得意技で相手の動きに対応した練習や試合をすることができる。 礼儀作法、試合の運営やルール、審判の方法がわかり、柔道の特性や学習の進め方、基本動作や対人的な技術の構造、自分や相手の課題にあった練習や試合の仕方練習計画の立て方がわかる。 b:受け身や技を身につけることができるよう、実技の本、学習カードを活用して活動している。 c:礼儀作法を重んじて相手を尊重し、自分を律する態度で練習や試合を行うことができると共に、自分に適した技を習得し、相手の動きや技に対応した攻防や勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わおうとする。	スキルテスト	提出ノート 振り返り等	取り組み観察 振り返りシート

1学期	球技	バスケットボール ソフトボール	a:球技を合理的、計画的に実践するための方法を理解している。また、目的に応じた技能を身に付けている。 b:自己や仲間の課題を発見し、それらの解決に向けて、仲間と工夫して取り組んでいる。また、それらを他者に伝えている。 c:球技の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、主体的に取り組もうとしている。	スキルテスト	提出ノート ゲーム評価等	取り組み観察 振り返りシート
	陸上競技	短距離走又はハードル走 跳躍種目又は投擲種目 長距離走(3学期に実施)	a:各種目を合理的、計画的に実践するための方法を理解している。また、目的に応じた技能を身に付けている。 b:自己や仲間の課題を発見し、それらの解決に向けて、仲間と工夫して取り組んでいる。また、それらを他者に伝えている。 c:各種目の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、主体的に取り組もうとしている。	スキルテスト タイムトライアル等	提出ノート フォームチェック	取り組み観察 振り返りシート
	水泳	クロール 平泳ぎ 背泳ぎ	a:各種目を合理的、計画的に実践するための方法を理解している。また、目的に応じた技能を身に付けている。 b:自己や仲間の課題を発見し、それらの解決に向けて、仲間と工夫して取り組んでいる。また、それらを他者に伝えている。 c:各種目の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、主体的に取り組もうとしている。	スキルテスト タイムトライアル等	提出ノート フォームチェック	取り組み観察 振り返りシート
2学期	陸上競技	短距離走はハードル走 跳躍種目又は投擲種目 長距離走(3学期に実施)	a:各種目を合理的、計画的に実践するための方法を理解している。また、目的に応じた技能を身に付けている。 b:自己や仲間の課題を発見し、それらの解決に向けて、仲間と工夫して取り組んでいる。また、それらを他者に伝えている。 c:各種目の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、主体的に取り組もうとしている。	スキルテスト タイムトライアル等	提出ノート フォームチェック	取り組み観察 振り返りシート

	球技	バスケットボール ソフトボール	a:球技を合理的、計画的に実践するための方法を理解している。また、目的に応じた技能を身に付けている。 b:自己や仲間の課題を発見し、それらの解決に向けて、仲間と工夫して取り組んでいる。また、それらを他者に伝えている。 c:球技の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、主体的に取り組もうとしている。	スキルテスト	提出ノート ゲーム評価等	取り組み観察 振り返りシート
3学期	陸上競技	長距離走(15分間走)	※１学期陸上競技に記載	スキルテスト タイムトライアル等	提出ノート等	取り組み観察 振り返りシート
	球技	サッカー ソフトボール バドミントン	a:球技を合理的、計画的に実践するための方法を理解している。また、目的に応じた技能を身に付けている。 b:自己や仲間の課題を発見し、それらの解決に向けて、仲間と工夫して取り組んでいる。また、それらを他者に伝えている。 c:球技の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、主体的に取り組もうとしている。	スキルテスト	提出ノート ゲーム評価等	取り組み観察 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