学校番号	3010

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	「現代高等学校保健体育改訂版」						
副教材等	「ステップアップ高校スポーツ２０２６」						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

集団での活動や各種目への取り組みを通して、基礎的な運動能力および体力の向上を図ります。また自他の動きを観察・分析することにより、運動への興味・関心を深めるとともに、その楽しさや達成感を共有する姿勢を養います。さらに、運動を"行う・観る・支える・調べる"といった多様な関わり方を理解し、自らに適したスポーツライフを主体的に考える力の育成をめざします。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】

運動の特徴を理解し、健康・安全に配慮しながら必要な技能を身に付ける。

【思考力、判断力、表現力等】

運動や健康の課題を見いだし、合理的・計画的に解決方法を考え、他者にわかりやすく伝える。

【学びに向かう力、人間性等】

生涯にわたり主体的に運動に親しみ、健康・安全を守り、フェアプレーや協力・責任・参加の態度を育てる。

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	運動や種目の特性を理解し、安全配慮しながら基本的な技能を身につけているかをみる観点である。各種目に必要な動き方や技術を理解し、実践に生かそうとする力を評価する。	自分や仲間の課題を見いだし、改善に向けて運動の工夫や方法を考えることができるかをみる観点である。運動計画の立案や振り返り、また他者に伝える力など、合理的に判断し表現する力を評価する。	運動の楽しさや達成感を感じ取りながら、主体的に学習へ参加しようとする態度をみる観点である。健康・安全に配慮し、フェアプレーや協力・責任など望ましい態度を身につけようとする姿勢を評価する。

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	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 新体力テスト 体力を高める運動 体力つくり運動	a: 集団行動のおこない方を学び、みんなで効率的に行動できる。 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むことができる。	技能観察	レポート	受講態度の観察
	陸上競技　器械体操　その他	男子 陸上競技 　短距離走 　ハードル 女子 マット運動 陸上競技 　短距離走 　リレー 体育理論	a: 陸上競技、マット運動の特性に応じた、効率的な体の動かし方を身に付けることができる。 b: 生涯継続の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: 勝敗を冷静に受け止め、よい演技を讃え、マナーやルールを守り自己責任を果たしながら、健康と安全に配慮して自主的に取り組むことで、種目の楽しさや喜びを味わうことができる。	技能観察	レポート	受講態度の観察
2	球技　器械運動　その他	男子 マット運動 器械運動 ピックルボール ラグビー 女子 ハンドボール バドミントン 体育理論	a:種目の特性に応じた作戦に基づき、必要な技能と仲間との連携動作をを身に付けている。 b:生涯にわたって運動を続けるため、自己の課題に応じた取り組み方を工夫している。 c:種目の楽しさや喜びを味わいながら、互いの違いや良さを認め、マナーやルールを守って自己責任を果たそうとするとともに、健康・安全に留意して主体的に取り組むことができる。	技能観察	レポート	受講態度の観察

3	陸上競技	陸上競技 長距離走 男子５Km 女子３Ｋm 体育理論	a:持久走の特性に応じたペース配分を工夫し、技能を生かしながら仲間と協力して取り組んでいる。球技の特性に応じた作戦に基づき、必要な技能と仲間との連携動作をを身に付けている。 b:生涯にわたって運動を続けるため、自己の課題に応じた取り組み方を工夫している。 c:種目の楽しさや喜びを味わいながら、互いの違いや良さを認め、マナーやルールを守って自己責任を果たそうとするとともに、健康・安全に留意して主体的に取り組むことができる。	技能観察	レポート	受講態度の観察 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