学校番号	３０１８

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	大修館「現代高等保健体育」（大修館書店出版）						
副教材等	現代高等保健体育ノート（大修館書店出版）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・力や運動技能の向上のために、自身の体に対しての理解を深めて健康や安全の保持、増進を図ろう。
・体力づくりや、運動技能づくりを自主的、効果的にできるようになろう。
・体育の授業を通して運動する生活習慣を身につけよう。
・各種目を通して、公正・協力・責任・参画などの態度を育て、社会性を育もう。

2　学習の到達目標

・各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、知識・技能を身に付けるようにする。
・運動や健康についての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し判断するとともに，他者に伝える力を養う。
・生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し，明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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するとともに，目的に応じた技能を身に付けている。また，個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解するとともに，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するとともに，それらを他者に伝えている。また，個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し，その解決を目指して総合的に思考し判断するとともに，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。また，健康を大切にし，自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習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)
1学期	集団行動体つくり運動陸上	オリエンテーション ラジオ体操第2 体ほぐしの運動 新体力テスト 体力を高める運動 走り幅跳び 50m走	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。 b：ねらいに応じて健康の保持増進や調和の取れた体力の向上を図るための運動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。 a：陸上においては、走り方や跳び方に応じた技能を身につけている。運動を継続する意識、体の構造、運動の原則などを理解している。	受講態度の観察 レポート 技能観察 記録測定 スキルテスト ノート	受講態度の観察 レポート 技能観察 記録測定 スキルテスト ノート	受講態度の観察 技能観察 記録測定 スキルテスト
	水泳	水泳 　クロール	a：水泳の特性に応じた効率的な泳法を身につけている。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、自己の課題に応じた運動の取り組み方をしている。 c：水泳の楽しさや喜びを味わうことができるようにタイムを冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや自身の体に対しての理解を深め、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 レポート 技能観察 記録測定 スキルテスト ノート	受講態度の観察 レポート 技能観察 記録測定 スキルテスト ノート	受講態度の観察 技能観察 記録測定 スキルテスト

2学期	体育理論	人間にとって動くとは何か スポーツの始まりと変遷 文化としてのスポーツ オリンピックと国際理解 スポーツと経済 ドーピングとスポーツ倫理	a: 意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、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、理解しようとしている。 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、文化的特性や現代スポーツの特性について、発言したり、書き出したりして自主的に取り組もうとしている。	受講態度の観察 レポート 技能観察 記録測定 スキルテスト ノート	受講態度の観察 レポート 技能観察 記録測定 スキルテスト ノート	受講態度の観察 技能観察 記録測定 スキルテスト
	陸上競技	陸上競技 長距離走	a: 種目の特性に応じた各種目特有の技能を身につける。 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: 生涯にわたって長距離走を豊かに実践するため、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、自己の記録を冷静に受け止めることなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	受講態度の観察 レポート 技能観察 記録測定 スキルテスト ノート	受講態度の観察 レポート 技能観察 記録測定 スキルテスト ノート	受講態度の観察 技能観察 記録測定 スキルテスト

	球技（ベースボール型）	ベースボール型 ソフトボール	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していくため、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すること、自己責任を果たようとする、作戦などについて話し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。	受講態度の観察 レポート 技能観察 記録測定 スキルテスト ノート	受講態度の観察 レポート 技能観察 記録測定 スキルテスト ノート	受講態度の観察 技能観察 記録測定 スキルテスト
3学期	武道	武道 柔道	a: 柔道の特性に応じた攻防を展開するための得意技を身につけている。伝統的な考え方や技の名称、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。	受講態度の観察 レポート 技能観察 記録測定 スキルテスト ノート	受講態度の観察 レポート 技能観察 記録測定 スキルテスト ノート	受講態度の観察 技能観察 記録測定 スキルテスト

	球技（ゴール型）	ゴール型 バスケットボール ミニサッカー	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していくため、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すること、自己責任を果たようとする、作戦などについて話し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。	受講態度の観察 レポート 技能観察 記録測定 スキルテスト ノート	受講態度の観察 レポート 技能観察 記録測定 スキルテスト ノート	受講態度の観察 技能観察 記録測定 スキルテスト

※　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