学校番号	1001

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	「新高等保健体育」　（大修館書店出版）						
副教材等							

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、自己の能力に応じ基礎・基本的な運動能力・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方を学び、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. 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、技能を身に付けるようにする。
2. 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判断するとともに、他者に伝える力を養う。
3. 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、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにすること、運動の多様性や体力の必要性の理解を基に技能を身に付けている。	自己や仲間の課題や豊かなスポーツライフを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力を養うとともに、学習したことを基に、解決の仕方や気づいたこと等について自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	運動における競争や協働の経験を通して、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲をもって取り組んでいる。 健康・安全を確保し、運動に主体的に取り組み生涯にわたって継続して運動に親しもうとしている。

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)
前期	体づくり運動	体力を高める運動	b:効果的な体力を高める運動を見つけ、仲間に伝えている。 c:仲間を補助したり助言をするなど、学習の援助をしている。 健康・安全に留意している。		観察	観察

	陸上競技	競走(ハードル)	a:スピードを落とさず 1 台目のハードルへのアプローチができる。ハードルインターバルを 3 歩で刻むことができる。 ハードルの特性や楽しさを言ったり、書き出したりしている。 b:提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。 ICT を活用し、動きのポイントや課題を見つけている。また、仲間に伝えている。 c:ハードルの学習に積極的に取り組もうとしている。 健康・安全に留意している。	スキルテスト 観察 学習ノート	観察 学習ノート	観察 学習ノート
		跳躍(走幅跳)	a:スピードに乗って力強い踏切ができる。自己に合った空中動作でより遠くへ跳ぶことができる。 空中動作には、かがみ跳び、反り跳び、はさみ跳びがあり、それらを身につけるためのポイントを挙げている。 走幅跳の特性や楽しさを言ったり、書き出したりしている。 b:提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。 ICT を活用し、動きのポイントや課題を見つけている。また、仲間に伝えている。 c:走幅跳の学習に積極的に取り組もうとしている。 健康・安全に留意している。	スキルテスト 観察 学習ノート	観察 学習ノート	観察 学習ノート

	水泳	クロール	a:一定のリズムで強いキックを打つことができる。 プルとキック、ローリングの動作に合わせて横向きで呼吸をすることができる。 泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳ぐ効果的な方法について挙げている。 b:提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。 c:クロールの学習に積極的に取り組もうとしている。 水の安全に関する事故防止の心得を遵守するなど、健康・安全に留意している。	スキルテスト 観察 学習ノート	観察 学習ノート	観察 学習ノート

	球技	バレーボール テニス サッカー	a：得点しやすい空間に移動したり、パスができる。 パスやドリブルでボールをキープできる。 効果的なシュート（アタック）を打つことができる。 集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書きだしたりしている。 各型の各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 b：攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。 ICT を活用し、動きのポイントや課題を見つけている。また、仲間に伝えている。 仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けている。 c：球技の学習に積極的に取り組もうとしている。 フェアなプレイを守ろうとしている。 作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 健康・安全に留意している。	スキルテスト 観察 学習ノート	観察 学習ノート	観察 学習ノート

	球技	卓球 バドミントン アルティメット	a：得点しやすい空間に移動したり、パスができる。 パスやドリブルでボールをキープできる。 効果的なシュート（アタック）を打つことができる。 集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書きだしたりしている。 各型の各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 b：提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。 ICT を活用し、動きのポイントや課題を見つけている。また、仲間に伝えている。 仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けている。 c：球技の学習に積極的に取り組もうとしている。 フェアなプレイを守ろうとしている。 作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 健康・安全に留意している。	スキルテスト 観察 学習ノート	観察 学習ノート	観察 学習ノート

後期	ダンス	創作ダンス	a:イメージをふくらませ、単体やまとまりのある表現を場面に応じて踊ることができる。 ダンスで用いられる名称や用語を理解し、表現する際に身に付けた動きや練習方法について挙げている。 ダンスの楽しさや喜びを言ったり書き出したりしている。 b:提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。 ICT を活用し、動きのポイントや課題を見つけている。また、仲間に伝えている。 c:一人ひとりの違いに応じた表現や交流の仕方などを認めようとしている。 ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。 健康・安全に留意している。	スキルテスト 観察 学習ノート	観察 学習ノート	観察 学習ノート
	陸上競技	競走(長距離)	a:一定のリズム・スピードで長い距離を走ることができる。 長距離の特性や達成感を言ったり、書き出したりしている。 b:提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。 c:長距離の学習に積極的に取り組もうとしている。 健康・安全に留意している。	スキルテスト 観察 学習ノート	観察 学習ノート	観察 学習ノート
	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	a:運動やスポーツの歴史的背景や楽しさについて、言ったり書き出したりしている。 b:運動やスポーツが多様であることについて、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて試行し判断するとともに、他者に伝えている。 c:体育理論の学習に積極的に取り組もうとしている。	テスト 観察 学習ノート	観察 学習ノート	観察 学習ノート

※　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