学校番号	306

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	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

○スポーツテスト：自己の持てる力を発揮することで現在の体力を知り、今後の活動の指針にする。
○徒手体操：大きい動作で実施し、体力の増強に努める。
○集団行動：お互いに協力して自己責任を果たすとともに、集団行動の行動様式を身につける。
○サッカー：ルールを守り全員が協力をして技術を習得する。
○バスケットボール：相手の動きに応じた攻防を展開して練習や試合ができるようにする。
○バレーボール：楽しくゲームを運営する中で、協調性を養う。
○柔道：練習を通じて体力を養うとともに、安全に留意する習慣を身につけられるようにする。
○ダンス：物事を多角的にとらえ発想豊かに独創的に表現する。
○陸上：自己の記録向上のために技能を高め、記録の向上の喜びや競争の楽しさを味わう。
○水泳：無駄な力を使わずに効率的に水をとらえて大きく泳げるように工夫する。
○持久走：各自の能力に応じて目標を定め、計画的な練習や競技の仕方を工夫できるようにする。

2　学習の到達目標

a：各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高めることができる。
b：体の調子を整え、体力の向上を図り、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育む。
c：公正、協力、責任などの態度を育て、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。

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スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方について具体的な方法を理解するとともに、目的に応じた技能を身につけている。また、スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解する。	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考えるとともに、それらを他者に伝えている。また、健康・安全に留意した行動ができる。	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、公正・協力・責任・参画などの態度を身につける。

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)
一学期	体づくり運動（男女）	(スポーツテスト) 50m走 シャトルラン 立ち幅跳び 反復横とび 上体起こし 握力 長座体前屈	a:その種目がどのような運動に生かされるかを意識して取り組むことができる。 b:持てる力を最大限発揮している。 c:仲間と協力し測定会を運営できる。	実技	ワークシート	授業中の取り組み状況 ワークシート
		徒手体操(ラジオ体操)	a:体操の順番やはじめの姿勢、おわりの姿勢を意識して取り組むことができる。 b:１つ1つの動きがどこに効くのかを意識して取り組むことができる。 c:仲間と協力し発表会を運営できる。	実技	ワークシート	授業中の取り組み状況 ワークシート
	集団行動(男女)	姿勢・礼 方向変換 集合・整とん・番号・解散 列の増減 開列 行進・足踏み	a:集団の約束や決まりを守り、安全に配慮した行動が取れる。 b:集団行動の主な様式を身につけ、自己責任を果たす。 c:周りに合わせて行動することができる。	実技	ワークシート	授業中の取り組み状況 ワークシート
	柔道(男子)	礼法と姿勢 受け身 出足払い 支釣込足 送り足払い	a:基本姿勢をきちんと取り、頭を打たずに受け身をとることができる。 b:技術の習得に向け、課題や改善策を考えることができる。安全に配慮した行動が取れる。 c:技能の向上のために前向きに取り組むことができる。	実技	ワークシート	授業中の取り組み状況 ワークシート
	ダンス(女子)	リズム運動	a:テンポに合わせて大きく楽しんで動くことができる。 b:自己や仲間の課題を発見し、解決に向けて取り組むことができる。 c:仲間と協力し発表会を運営できる。	実技	ワークシート	授業中の取り組み状況 ワークシート

	陸上競技(男女)	短距離走・リレー 走り幅跳び	a:次走者のスピードが高まった状態でバトンパスができる。スピードに乗った助走から力強く踏み切ることができる。 b:技術の習得に向け、課題や改善策を考えることができる。安全に配慮した行動が取れる。 c:技能の向上のために前向きに取り組むことができる。	実技	ワークシート	授業中の取り組み状況 ワークシート
	水泳(男女)	クロール(25mタイム測定)	a:力強いキック動作の技術を習得し、正しいフォームで速く・長く泳ぐことができる。 b:技術の習得に向け、課題や改善策を考えることができる。安全に配慮した行動が取れる。 c:技能の向上のために前向きに取り組むことができる。	実技	ワークシート	授業中の取り組み状況 ワークシート
二学期	サッカー(男子)	パスとキック ドリブル シュート ゲーム	a:パス・ドリブル・シュートなど基礎的な技術を身につけ、仲間と協同しながらゲームの中で生かすことができる。 b:技術の習得に向け、課題や改善策を考えることができる。安全に配慮した行動が取れる。 c:技能の向上のために前向きに取り組むことができる。	実技	ワークシート	授業中の取り組み状況 ワークシート
	バレーボール(女子)	オーバーハンドパス アンダーハンドパス サーブ サーブレシーブ スパイク	a:安定したパスが出せる。 b:飛んできたボールやポジションに応じて、パスを使い分けることができる。 c:ルールを理解し、協調しながら試合ができる。	実技	ワークシート 実技	授業中の取り組み状況 ワークシート
	柔道(男子)	出足払い 体落とし 小内刈り 大腰 寝技(袈裟固・横四方等) 約束練習	a:正しく体さばきをするなど、相手の動きに対応した動きができる。 b:技術の習得に向け、課題や改善策を考えることができる。安全に配慮した行動が取れる。 c:技能の向上のために前向きに取り組むことができる。	実技	ワークシート	授業中の取り組み状況 ワークシート
	ダンス(女子)	グループ活動	a:仲間と協調し踊ることができる。 b:自己や仲間の課題を発見し、解決に向けて取り組むことができる。 c:仲間と協力し発表会を運営できる。	実技	ワークシート	授業中の取り組み状況 ワークシート

	陸上(男女)	砲丸投げ	a:遠くに飛ばすための動きを理解し、正しい助走とフォームで遠くに投げることができる。 b:技術の習得に向け、課題や改善策を考えることができる。安全に配慮した行動が取れる。 c:技能の向上のために前向きに取り組むことができる。	実技	ワークシート	授業中の取り組み状況 ワークシート
	水泳(男女)	クロール(50mタイム測定)	a:力強いキック動作の技術を習得し、正しいフォームで速く・長く泳ぐことができる。 b:技術の習得に向け、課題や改善策を考えることができる。安全に配慮した行動が取れる。 c:技能の向上のために前向きに取り組むことができる。	実技	ワークシート	授業中の取り組み状況 ワークシート
三学期	バスケットボール(男子)	パス シュート ドリブル ディフェンス ゲーム	a:パス・ドリブル・シュートなどの基礎的な技術を身につけ、ディフェンス、オフェンスの攻防の中で生かすことができる。 b:技術の習得に向け、課題や改善策を考えることができる。安全に配慮した行動が取れる。 c:技能の向上のために前向きに取り組むことができる。	実技	ワークシート	授業中の取り組み状況 ワークシート
	サッカー(女子)	パスとキック ドリブル シュート ゲーム	a:パス・ドリブル・シュートなど基礎的な技術を身につけ、仲間と協同しながらゲームの中で生かすことができる。 b:技術の習得に向け、課題や改善策を考えることができる。安全に配慮した行動が取れる。 c:技能の向上のために前向きに取り組むことができる。	実技	ワークシート	授業中の取り組み状況 ワークシート
	持久走	試走 タイム測定 男子10周(約3300m) 女子8周(2650m)	a:自分に合ったフォームやペース配分を考えながら走ることができる。 b:効果的なウォーミングアップやダウンを考え、改善しながら実践することができる。 c:目標達成に向けて計画性をもって走ることができる。	実技	ワークシート	授業中の取り組み状況 ワークシート

	体育理論	スポーツの発祥と発展	a:文化としてのスポーツを正しく理解することができる。 b:文化としてのスポーツについて調べ、発表することができる。 c:文化スポーツを取り巻くさまざまな問題について意欲的に学習することができる。	レポート	発表	授業中の取り組み状況 ワークシート

※　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