※令和４年度以降入学生用

学校番号	3036

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	新高等保健体育（大修館書店）（改訂版）						
副教材等	アクティブスポーツ２０２６［総合版］　（大修館書店）						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・集団行動や各種目を学習することを通じて、自己の能力に応じて基礎・基本的な運動技能や体力を高めるとともにリーダーシップとフォロワーシップの精神を養う。
・自分や他人の運動をよく観察、分析することで興味、関心を高め、運動の楽しさや喜びとともに達成感を体感しよう。
・体育授業を通して、「運動をする・みる・支える・知る」といった関わりを学び、生涯に向けた自分に合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）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。	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。	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。

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。

※令和４年度以降入学生用

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 新体力テスト	体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画	a：運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。 運動やスポーツの多様な関わり方を場面に応じて選択し，実践することができる。 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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 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しようとすることや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。	レポート	レポート	授業態度の観察 観察シート
	水泳(女子)・柔道(男子)	水泳 クロール 背泳ぎ	水泳 a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 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	技能テスト レポート	レポート	自己評価シート 観察シート

※令和４年度以降入学生用

2学期	水泳・柔道(男子)	柔道 受身 寝技	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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c：水泳の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わうことができるよう協力して取り組もうとするとともに競泳のルールを守り、公正な態度をとろうとする。また、水泳の事故防止に関する心得を守り、健康や安全を確保して練習や競技に取り組もうとする。 柔道 武道(柔道) a:伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:武道の特性に応じた攻防を展開するための得意技を身に付けている。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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c:武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し進んで練習や試合に取り組む。勝敗に対し公正な態度をとり禁じ手を使わないなど、安全を確保して、取り組もうとしている。	技能テスト	観察 技能テスト	観察

※令和４年度以降入学生用

	陸上競技 器械体操 球技	陸上競技 ・短距離・障害種目 跳躍種目 器械体操 ・接転技、ほん転技 ・演技構成	陸上競技・器械運動 a: 各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につける。 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:生涯にわたり各種目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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c: 各種目の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わうことができるよう互いに協力して練習や競技に取り組もうとし、勝敗に対し公正な態度を示そうとする。マナーやルールを大切にし、体の調子や活動場所の安全に留意して自主的に取り組もうとしている	技能テスト レポート	レポート	自己評価シート 観察シート
		球技(ゴール型) ・ハンドボール	球技（ゴール型） a:技術の名称や行い方、体力の高め方について理解している。また、球技の特性に応じてゲーム展開をするための技能や、仲間と連携した動きができる。 ア.パスなどの基本的技能で、適切なボールコントロールができ、攻撃につながる技の選択ができる。 イ.正確なシュートフォームでタイミングよくシュートができる。 ウ.練習やゲームでゴールチャンスを生み出す動きができる。 b:チームや仲間の課題や出来栄えを分析し伝えることができ、その課題に応じた運動の行い方や練習方法を工夫し選択しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c:練習の補助をしたり仲間に助言したりして仲間の学習を援助しようとしている。一人一人の違いを認め、チームの作戦や課題、挑戦を大切にしようとしている。 健康・安全に留意している。	観察 技能テスト	観察 学習ノート	観察 学習ノート 振り返りシート
		球技(ネット型) ・バレーボール	球技（ネット型） 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。また、球技の特性に応じてゲーム展開を			

※令和４年度以降入学生用

			するための技能や、仲間と連携した動きができる。 b:チームや仲間の課題や出来栄えを分析し伝えることができ、その課題に応じた運動の行い方や練習方法を工夫し選択しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 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自己責任を果たそうとする、作戦の話合いに貢献しようとするなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとする。			
	体育理論	運動スポーツの文化的特徴 ・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 ・現代社会とスポーツ ・スポーツと経済 ・ドーピングとスポーツ倫理	a: スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴を知り、生涯どのように関わればよいかを理解している。 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整理して説明できるとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c: 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関心をもち、進んでスポーツに関わって学習しようと取り組み、実践に活かそうとしている。	知識テスト	レポート	観察
３学期	陸上競技	陸上競技 長距離走 マラソン大会	a: 長距離走の特性や技術構造を理解し、自己の課題解決のための練習方法や学習の進め方について理解している。長距離走の特性を理解し、特徴的なフォームの習得やペース配分ができ、記録を高めたりすることができる。 b: 生涯にわたって各種目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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c: 陸上競技の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わうことができるよう互いに協力して練習や競技に取り組もうとし、勝敗に対し公正な態度を示そうとする。体の調子や活動場所の安全に留意して自主的に取り組もうとしている。	技能テスト	レポート	観察

※　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