学校番号	２１４

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	現代高等保健体育（大修館書店出版）						
副教材等	ステップアップ高校スポーツ（大修館書店出版）						

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、自己の能力に応じて基礎・基本的な運動技能・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

【知識及び技能】
各種目の基本技術を身に付けるとともに、競技の特徴や課題解決の方法を理解する。
【思考力、判断力、表現力等】
生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力、健康の保持増進のための実践力を身に付ける。
【学びに向かう力、人間性等】
自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとし、仲間と連携・協力して楽しむなど、学習に主体的に取り組む。

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	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。 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している。 記録や技能向上に挑戦する。 運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動特性に応じた技能を身に付ける。	自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫できる。 運動の継続や、体力及び技能向上に向けた計画を考えることができる。 知識を活用し、技能向上につなげる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に活かせる。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。 公正・協力・責任・参画などの態度を身に付ける。仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。

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	体つくり運動	オリエンテーション 男女 集団行動 体ほぐしの運動	a:自分の体力にあった負荷の運動を行うことができる。自重や人・物を使った力強い動きを高めることができる。体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運動ができる。動きを持続する能力を高める運動ができる。自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けることができる。 体つくり運動の楽しみ方や学習の進め方を理解し、体ほぐしの運動や体力を高める運動の行い方を身に付けている。 b:個人やグループの能力に応じた課題を設定し、体力を高める運動の中から、自己の体力や生活の状況を踏まえ、ねらいにあった運動を選び構成し活用している。 c:自分や仲間の体の状態や変化に気付き、体を動かす楽しさや心地よさを味わうと共にペアやグループの仲間と協力しながら進んで運動に取り組もうとする。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
	陸上競技	陸上競技 男女 短距離 ハードル 幅跳び	a:陸上競技の特性に応じた技能を身に付けると共に、その技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。 陸上競技の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方などを理解すると共に、競技の方法を理解し、知識を身に付けている。 b:自分の能力に適した課題をもち、その解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫している。 c:陸上競技の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるように進んで	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート

			取り組もうとする。また、互いに協力して練習や競技を行い、勝敗に対して公正な態度をとろうとする。			
	水泳	水泳 女子 クロール 平泳ぎ	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。また、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:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にし、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。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
2学期	水泳	水泳 男子 クロール 平泳ぎ	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。また、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工夫している。 c:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にし、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。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
	球技(ゴール型)	球技：ゴール型 男子 サッカー	a:フリーの味方を見つけてパスをすることができる。パスやドリブル、シュートなど競技に必要な基礎技能が身に付いている。また、サッカーの特性や成り立ち、高める体力について学習した具体例を挙げることができる。 b:ゴールを意識して、プレーできる。 c:球技の学習に積極的に参加し、フェアプレイを心掛けて取り組んでいる。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート

	球技(ゴール型・ネット型)	球技：ゴール型・ネット型 女子 バスケットボール 卓球	a:バスケットボールの個人技能であるドリブル・パス・シュートの基本的な動作を身に付けている。また、ゲームの攻防で,状況に応じたプレイを選択して行っている。 卓球の個人技能であるサーブ・ストロークの基本的な動作を身に付けている。また、ルールやゲームの進め方を理解し、取り組んでいる。 b:これまでの学習を踏まえて、個々の課題や目指す目標に応じた練習や攻め方、守り方を選んでいる。 c:互いにアドバイスをするなど高め合いながら主体的に取り組もうとしている。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
1・2学期	武道	武道 男子 柔道 受け身 固め技 投げ技	a:受け身など基本動作ができ、得意技で相手の動きに対応した練習や試合をすることができる。 礼儀作法、試合の運営やルール、審判の方法がわかり、柔道の特性や学習の進め方、基本動作や対人的な技術の構造、自分や相手の課題にあった練習や試合の仕方練習計画の立て方がわかる。 b:受け身や技を身に付けることができるよう、実技の本、学習カードを活用して活動している。 c:礼儀作法を重んじて相手を尊重し、自分を律する態度で練習や試合を行うことができると共に、自分に適した技を習得し、相手の動きや技に対応した攻防や勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わおうとする。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート

	ダンス	ダンス 女子 現代的なリズムの運動 基本的なステップ 創作ダンス	a:リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができる。 ダンスの名称や用語について、学習した具体例を挙げたり、踊りの特徴と表現の仕方について、理解したことを言ったり書きだしたりしている。 b:音楽から動きのイメージをふくらまし、動きの中で隊形作りや踊りによる表現方法を工夫している。また、時に仲間の表現や動きに対してアドバイスすることができる。 c:互いの違いや良さを認め合い、助け合い、教え合い、ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
3学期	体育理論・持久走	体育理論 男女	a:スポーツの歴史的発展と変容について言ったり、書きだしたりしている。スポーツの技術、戦術、ルールの変化について、言ったり書きだしたりできる。 b:スポーツの歴史や文化的特性、現代のスポーツの特徴について必要な情報を比較してまとめた考えを説明できる。 c:スポーツの歴史や文化的特性、現代のスポーツの特徴について(意見を交換したり、自分の考えを発表したりするなどの)活動を通して、学習に主体的に取り組もうとしている。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート

3学期	体育理論・持久走	持久走 男女 1000m 1500m 3000m 20分間走	a:長距離走の特性に応じた技能を身に付けると共に、その技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。 また、長距離走の特性や学び方、技術の構造、競技の方法、合理的な練習の仕方などを理解し、知識を身に付けている。 b:自分の能力に適した課題をもち、その解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫している。また、記録の向上に合わせて効率の良い走りや言葉かけを選んでいる。 c:長距離走の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート 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