学校番号	３１０

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	「高等学校保健体育」改訂版　（第一学習社出版）						
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・体育の授業の中で、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。
・技能の定着や記録の向上のため、自他の運動を観察・分析してそれらを振り返る機会を設け、自ら考え、周りの人と協働で考える活動を行います。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
各競技の基本的な技能を身に着け、ルールや安全について理解する。
【思考力、判断力、表現力等】
得た知識や習得した技能をテストや試合等で表現する。また、自分の課題を理解し、どのようにすれば解決することができるかを考え、方法を選択し実践する。
【学びに向かう力、人間性等】
前向きに課題を見つけ解決しようとする姿勢を身に着ける。また、生涯スポーツにつながるようどの競技にも積極的に取り組む姿勢も持つ。

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	・各競技の基本的な技能を身に付けている。 ・各競技のルールや安全について理解している。	・得た知識や習得した技能を記録会（テスト）や試合形式の場で表現することができる。 ・自分の課題はどのようにすれば解決することができるかを考え、方法を選択し実践している。	・課題を見つけ解決しようとする姿勢が持てている。 ・生涯スポーツにつながるようどの競技にも積極的に取り組む姿勢が持てている。

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	体つくり運動　陸上競技　水泳(女子)　武道(男子)　器械運動　ネット型	体つくり運動	a：定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることや、運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことを理解している。（知識） 休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて 取り組むことができる 。（運動） b：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：体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。一人ひとりの違いに応じた動きなどを大切にしている。	観察 確認テスト	観察 ワークシート	観察 振り返りシート
		陸上競技 ハードル走	a：技術の名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，競技会の仕方などを理解している。（知識） スピードを維持した走りからハードルを低くリズミカルに越すことができる。（運動） b：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：陸上競技に主体的に取り組むとともに，勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとすること，役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。	記録測定	観察 ワークシート	観察 振り返りシート
		水泳 クロール	a：技術の名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，競技会の仕方などを理解するとともに，自己に適した泳法を理解している。（知識） クロールでは，手と足の動き，呼吸のバ	記録測定	観察 ワークシート	観察 振り返りシート

			ランスを保ち，伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。（運動） c：水泳の学習に主体的に取り組むとともに、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保しようとしている。			
		武道 柔道	a：伝統的な考え方，技の名称や体力の高め方，課題解決の方法などを理解している。（知識） 柔道に関する基本的な動作や受け身を身に付けている。（運動） b：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：武道に主体的に取り組むとともに，相手を尊重し，礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとすること，役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。	確認テスト	観察 ワークシート	観察 振り返りシート
		マット運動	a：技の名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，発表の仕方などを理解している。（知識） 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うことができる。（運動） b：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：マット運動に主体的に取り組むとともに，よい演技を讃たたえようとすること，互いに助け合い高め合おうとすること，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや，健康・安全を確保することができる。	確認テスト	観察 ワークシート	観察 振り返りシート

		ネット型 バレーボール	a:用具の名称や基本的なルール、安全な活動の仕方を理解している。（知識） 状況に応じたボール操作やサーブ、パス、スパイクなど基本的な動作ができる。（運動） b：チームや自己の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに，自己やチームの考えたことを他者に伝えている。 c：球技に主体的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にしようとすること，合意形成に貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること，互いに助け合い高め合おうとすることなどや，健康・安全を確保することができる。	確認テスト	観察 ワークシート	観察 振り返りシート
2学期	陸上競技　水泳(男子)　武道(男子)　器械運動　ネット型　体育理論	陸上競技 走り高跳び	a：技術の名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，競技会の仕方などを理解している。（知識） スピードのあるリズミカルな助走から力強く踏み切り，滑らかな空間動作で跳ぶことができる。（運動） b：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：陸上競技に主体的に取り組むとともに，勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとすること，役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。	記録測定	観察 ワークシート	観察 振り返りシート
		水泳 クロール	a：技術の名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，競技会の仕方などを理解するとともに，自己に適した泳法を理解する。（知識） クロールでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。（運動） c：水泳の学習に主体的に取り組むとともに、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保しようとしている。	記録測定		観察 振り返りシート

		武道 柔道	a：伝統的な考え方，技の名称や体力の高め方，課題解決の方法などを理解するしている。（知識） 柔道に関する基本的な動作や受け身を身に付けている。（運動） b：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：武道に主体的に取り組むとともに，相手を尊重し，礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしよう とすること，役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。	確認テスト	観察 ワークシート	観察 振り返りシート
		マット運動 体育理論	a：技の名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，発表の仕方などを理解している。（知識） 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うことができる。（運動） b：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：マット運動に主体的に取り組むとともに，よい演技を讃たたえようとすること，互いに助け合い高め合おうとすること，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや，健康・安全を確保することができる。	確認テスト	観察 ワークシート	観察 振り返りシート
			a：運動やスポーツが多様であることについて情報を集めたり、意見交換したりするなどの活動を通して、学習に積極的に取り組もうとしている。 b：運動やスポーツが多様であることについて、出された意見や集めた情報を分析したり、整理したりしている。 c：運動やスポーツの必要性と楽しさについて、言ったり書き出したりしている。また、運動やスポーツへの多様なかかわり方や学び方について、言ったり書き出したりしている。	確認テスト	観察 ワークシート	観察 振り返りシート

		ネット型 バレーボール	a:用具の名称や基本的なルール、安全な活動の仕方を理解している。（知識） 状況に応じたボール操作やサーブ、パス、スパイクなど基本的な動作ができる。（運動） b：チームや自己の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに，自己やチームの考えたことを他者に伝えている。 c：球技に主体的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にしようとすること，合意形成に貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること，互いに助け合い高め合おうとすることなどや，健康・安全を確保することができる。	確認テスト	観察 ワークシート	観察 振り返りシート
3学期	陸上競技 ネット型 ゴール型	陸上競技 長距離走	a：ペースの変化に対応して走ることができる。（運動） b：体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた走る強度を設定している。また、記録を向上させるための効率的な方法を考え、それらを仲間にも伝えている。 c：長距離走の学習に自主的に取り組もうとしている。仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。	記録測定	観察 ワークシート	観察 振り返りシート
		ネット型 バレーボール	a:用具の名称や基本的なルール、安全な活動の仕方を理解している。（知識） 状況に応じたボール操作やサーブ、パス、スパイクなど基本的な動作ができる。（運動） b：チームや自己の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに，自己やチームの考えたことを他者に伝えている。 c：球技に主体的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にしようとすること，合意形成に貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること，互いに助け合い高め合おうとすることなどや，健康・安全を確保することができる。	確認テスト	観察 ワークシート	観察 振り返りシート

		ゴール型 サッカー	a：用具の名称や基本的なルール、安全な活動の仕方を理解している。（知識） 状況に応じたボール操作やシュート、パス、ドリブルなど基本的な動作ができる。 b：チームや自己の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに，自己やチームの考えたことを他者に伝えている。 c：球技に主体的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にしようとすること，合意形成に貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること，互いに助け合い高め合おうとしている。	確認テスト	観察 ワークシート	観察 振り返りシート

※　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