学校番号	３２７

令和８年度　保健体育科（国際文化科）

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　（大修館書店出版）						
副教材等	なし						

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】
・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を運動場面だけでなく日常生活で生かせるよう、ライフステージと健康について知識や理解を深める。
【思考力、判断力、表現力等】
・健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り適切に判断する能力を養う
【学びに向かう力、人間性等】
・心と体を一体として捉え、健康・安全に留意して運動する態度を育て、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する

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段階的な技能を身に付ける。仲間と連携・協力して各種目を楽しむ	知識を活用し、技能向上につなげる。 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。 運動を継続し、体力や技能向上をするための計画を考えることができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。	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
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	集団行動　体つくり運動　体育理論	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 体ほぐしの運動 新体力テスト 実生活に生かす運動 体育理論	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。 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している。 c:体つくり運動の楽しさや心地よさを味わい、体力の違いに配慮する、自己の責任を果たし健康・安全を確保し自主的に取組もうとする.	技能テスト	技能観察 レポート	受講態度の観察

	武道・卓球（男子）	球技 （卓球）	a：球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。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：生涯にわたって球技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行っている. c：球技の楽しさや喜びを味わい、フェアプレイを大切にする、自己責任を果たし作戦など話合いに貢献するなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能テスト	技能観察 レポート	受講態度の観察
		武道 （柔道）	a：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。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：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行っている。 c：武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康・安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能テスト	技能観察 レポート	受講態度の観察

	器械体操・水泳（女子）	器械体操 （マット運動） （跳び箱） 水泳 （クロール） （背泳）	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行っている。 c：各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように、よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 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ための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し行っている。 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ようとすることや自己責任を果たそうとすることなどや、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。	技能テスト 技能テスト	技能観察 レポート 技能観察 レポート	受講態度の観察 受講態度の観察

2学期	水泳・武道・フットサル(男子)　陸上競技・アルティメット・バレーボール(女子)	水泳 (クロール) (背泳) 武道 (柔道) 陸上競技 (幅跳び) (三段跳び) <

3学期	持久走(男女)	陸上競技 (中・長距離)	a:長距離走では、ペースの変化に対応するなどして走ること。技術の名称や行い方、競技会の仕方などを理解していること。 b:体力の高め方、課題解決の方法、を理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 C: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。役割を引き受け自己の責任を果たそうとすることや合意形成に貢献しようとすること。	技能テスト	技能観察 レポート	受講態度の観察

※　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