学校番号	312

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	最新高等保健体育　（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）

・集団種目では、特性を生かし、集団で協力し合う意識を常にもたせる。
・水泳は安全にプールに入らせるために準備運動をしっかりと行わせ、自分たちで工夫して泳げるよう説明を段階的かつ簡潔に行う。
・持久走は体調を自己管理させたうえで、自分にあったペースを見つけ、目標タイムを達成できるように自らの記録向上に努めさせる。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・心と体を一体として捉え、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を通して知識及び技能を身につける。
【思考力、判断力、表現力等】
・健康増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、思考力、判断力、表現力を身につける。
【学びに向かう力、人間性等】
・明るく豊かで活力のある生活を営む態度を育て、生涯にわたって計画的に運動に楽しむ資質や能力を育てる。

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を理解している。 記録や技能を向上させるポイントを理解している。 記録や技能向上に挑戦する。 勝敗を競ったり、攻防を展開したりするため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・協力して競技を楽しむ。	知識を活用し、技能向上につなげる。 ルールを理解し、勝敗を意識してゲームに臨んでいる。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 活動場所の安全を確かめ、健康・安全に留意しようとする。

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	野崎体操 陸上（男女）柔道 バスケ（男子）ダンス（女子）	体つくり運動 （野崎体操） ・テスト 集団行動 ・テスト 陸上 ・短距離走 ・跳躍 柔道 ・基本動作 ・受身 ・固め技 バスケットボール ・基本技術 ・試合 ダンス ・基本ステップ バレーボール ・基本技術 ・試合	a: 各種目の特性を理解し発展的可能性を理解している 記録や技能の向上を目指している b: .動きの基本を身につけ今後の技能の発展や活動にいかす c: 自ら積極的に授業に参加している	・実技テスト	・授業感想 ・ワークシート	・授業感想 ・授業観察
	水泳（女子）	水慣れ クロール コンビネーション・息継ぎ練習 フォーム・タイムテスト	a: 体を水面に対して平行にし、力みなく泳ぐ キック・プルのタイミングを合わせることが記録の向上につながることを理解している b: キック・プル・呼吸のタイミングをあわせるために工夫している c: 準備運動や入水準備の重要性を理解している	・実技テスト	・授業感想 ・ワークシート	・授業感想 ・授業観察

2学期	陸上（男女）バスケ（男女）柔道バレー（男子）ダンス ソフトバレー（女子）	陸上 ・跳躍 ・投てき 柔道 ・固め技 ・手技 ・足技 ・腰技 バレーボール ・基本技術 ・試合 ダンス ・ステップテスト ・グループテスト バスケットボール ・基本技術 ・試合 ソフトバレーボール ・基本技術 ・試合	a: 自身だけでなく全体を見渡し、教え合いながら技能の向上をめざしている 技能の向上および安全の確保につとめている b: 多様な場面で自身の能力が発揮できるように考える c: .自ら積極的に授業に参加している	・実技テスト	・授業感想 ・ワークシート	・授業感想 ・授業観察
	水泳（男子）	水慣れ クロール コンビネーション・息継ぎ練習 フォーム・タイムテスト	a: キック・プルのタイミングを合わせることが記録の向上につながることを理解している 体を水面に対して平行にし、力みなく泳ぐ b: キック・プル・呼吸のタイミングをあわせるために工夫している c: 準備運動や入水準備の重要性を理解している	・実技テスト	・授業感想 ・ワークシート	・授業感想 ・授業観察

3学期	持久走（男女）柔道（男子）ダンス（女子）	ペース走 3000mタイム計測（男子） 2400mタイム計測（女子） 時間走 12分間走(男子・女子) 柔道 ・試合 ダンス ・創作ダンスグループ発表	a: 一定のペースを保つことが身体の負担が軽い走りだということに気づいている 8回のタイム計測の中で、記録を向上させている b: 一定のペースで走りきることができるようにラップタイムに工夫が見られる c: 自分の技能に応じた課題を持とうとする。	・実技テスト	・授業感想 ・ワークシート	・授業感想 ・授業観察
	体育理論（男女）	●スポーツの発祥と発展 スポーツの始まりと変遷 文化としてのスポーツ オリンピックとパラリンピックの意義 スポーツが経済に及ぼす効果 スポーツの高潔さとドーピング スポーツと環境	a:スポーツが政治や経済などに及ぼす影響やスポーツの文化的特徴、問題点について理解している b:スポーツが及ぼす影響や問題点について深く考え、発表したりワークシートに記入している c:スポーツの持つ問題点について、解決の方法や自分の考えを見つけようとしている。	・ペーパーテスト	・ペーパーテスト	・授業観察

※　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