学校番号	2004

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						
副教材等	なし						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

体育では集団行動や各種目の中で、自己の能力に応じ基礎・基本的な運動技能を身につけ、体力や筋力の高め方を学んでいきます。また、自他の運動を観察して分析し、お互いにアドバイスや助言をすることで自己の課題解決の仕方を学び、各種目に対する興味・関心を高め、運動の楽しさや喜び、達成感を一緒に味わっていきましょう。さらに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方も学び、主体的に学習に取り組んでいくなかで自分にあったスポーツライフについて考えていくようにしましょう。

２　学習の到達目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通し、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することをめざす。

(1) 運動の合理的・計画的な実践を通して、各種目の楽しさや喜びを深く味わい、積極的に運動能力と体力を増進させる。そのために、自己の体力や運動能力を把握し保持増進させる態度を身につける。また、各種目における技術の名称や健康・安全の確保の仕方などを具体的に理解するとともに、技能を身につけるようにする。

(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、仲間で互いにアドバイスや助言をすることで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、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	(知) 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。 (技)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つける。仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。	自己や仲間の課題に応じ知識を活用し、技能向上につなげる。自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。運動を継続するための取組みを工夫し、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。自己や仲間の活動を振り返り、学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活にいかしている。	運動の合理的・計画的な実践に主体的に取り組み、自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わい、仲間と協力し合って学ぼうとしている。また、自身や仲間の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し、公正・協力・責任・参画などの態度を身につける。
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)
前期	体つくり運動	体ほぐし運動 体操 トレーニング 集団行動	a:体を動かす楽しさや心地よさを味わい体操やトレーニングまたは集団行動の行い方と構成要素を理解しようとしている。 b:運動を豊かに継続するための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共有しようとしている。 c: 体つくり運動に主体的に取り組むとともに、健康、安全を確保しようとしている。授業に積極的に参加し仲間と協力し合い、学ぼうとしている。	実技テスト	振り返りシート	振り返りシート 授業に向けての準備

	器械運動	マット運動 回転系 接転技群 ほん転技群 巧技系 平均立ち技群	a:基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること自ら体現できるようになっている。 b:生涯にわたって運動を豊かに継続するため、自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、他者と協力し合って取り組み方を工夫しようとしている。 c:器械体操に主体的に取り組むとともに、安全を確認し合い、互いに助け合い高め合おうとしている。授業に積極的に参加し健康・安全を確保しようとしている。	実技テスト	振り返りシート	振り返りシート
	柔道	礼法、基本動作 受け身(後ろ、横、前回り) 投げ技(膝車、体落、大腰) 固め技(袈裟固、横四方固)	a:（知）柔道の基本動作について理解したり、それぞれの投げ技や固め技を身に付けるための技術的なポイントがあることについて学習した具体例を挙げたりしている。（技）相手の状態に合わせて投げたり抑え込んだり、相手の投げ技に合わせて受け身をとったりできる。 b: 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。また、相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、よりよい所作について、自己や仲間の活動を振り返っている。 c: 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。健康、安全を確保している。授業に積極的に参加し仲間と協力して学び、体力を高めようとしている。	実技テスト	振り返りシート	振り返りシート 授業に向けての準備
	水泳	クロール	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身につけている。 b: 技術的な課題を発見し、その課題解決に向けて有効な練習方法を選択している。 c:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように、マナーやルールを大切にしている。健康や安全を確保して自主的に取り組もうとしている。	実技テスト	振り返りシート	振り返りシート 授業に向けての準備

	体育理論	スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展	a:(知)スポーツの歴史、文化的特性や現代スポーツの特徴について理解し、学習した内容を具体的に言ったり書きだしたりしている。 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、仲間と考えたりしてまとめた考えを説明できる。 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、仲間との意見交換や自身の考えを発表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。	筆記テスト	筆記テスト 振り返りシート	振り返りシート 授業に向けての準備
	陸上競技	跳躍種目 短距離走	a:（技）陸上競技の特性に応じた、各種目特有の技能を身につけている。 （知）陸上競技に主体的に取り組もうとし、自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見つけ、その課題を改善するための方法を挙げることができる。 b: 運動観察の方法を理解し､自己や仲間の課題に応じ､健康や安全を確保するために､体調に応じて適切な練習方法を選んだり、伝えたりしている。 c:各種目に積極的に取り組み、グループで活動する場面では、状況に応じた自己や仲間の役割を見つけ、仲間と協力し合い、実行しようとしている。また健康・安全を確保して、学習に主体的に取り組もうとしている。	実技テスト	振り返りシート	振り返りシート

後期	柔道	投げ技(膝車、体落、大腰) 固め技(袈裟固、横四方固)	a：（知）柔道の基本動作について理解したり、それぞれの投げ技や固め技を身につけるための技術的なポイントがあることについて学習した具体例を挙げたりしている。 （技）相手の状態に合わせて投げたり抑え込んだり、相手の投げ技に合わせて受け身をとったりできる。 b：自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。また、相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、よりよい所作について、自己や仲間の活動を振り返っている。 c：相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。健康、安全を確保している。授業に積極的に参加し仲間と協力して学び、体力を高めようとしている。	実技テスト	振り返りシート	振り返りシート 授業に向けての準備
	バドミントン	サービス(フォアハンド) ストローク(クリアー、スマッシュ、ヘアピン、ロブ) 1対1 2対2	a：（技）バドミントンの基本技術を身につけ、状況に応じたボール操作や安定したラケット操作ができ、相手コートの空いた場所をめぐる攻防を展開できる。 b：自己や仲間の技術的な課題や、その課題解決に有効な練習方法について自己の考えを伝えている。 c：バドミントンに主体的に取り組むとともに、健康、安全を確保しようとしている。授業に積極的に参加し仲間と協力し合い、学ぼうとしている。	実技テスト	振り返りシート	振り返りシート 授業に向けての準備

	陸上競技	投てき種目 持久走	a:（技）陸上競技の特性に応じた、各種目特有の技能を身につけている。持久走においては自己に適したペースを維持して走ることができ、ペースの変化に対応するなどして走ることができる。 （知）陸上競技に主体的に取り組もうとし、自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見つけ、その課題を改善するための方法を挙げることができる。 b: 運動観察の方法を理解し、自己や仲間の課題に応じ、健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んだり、伝えたりしている。 c:各種目に積極的に取り組み、グループで活動する場面では、状況に応じた自己や仲間の役割を見つけ、仲間と協力し合い、実行しようとしている。また健康・安全を確保して、学習に主体的に取り組もうとしている。	実技テスト	振り返りシート	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