学校番号	2002B

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（C）	単位数	２単位	年次	１～３年次
使用教科書	「現代高等保健体育」（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）

活動を通して自分の体力を理解し、向上をめざすことで生涯にわたって健康的な生活をおくる力を養います。競技によっては、自分が得意でないものがあるかもしれませんが、心配する必要はありません。まずは、チャレンジする姿勢が重要です。積極的な参加が充実した学びにつながります。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
運動の計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。
【思考力、判断力、表現力等】
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、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】
運動における協働の経験を通して、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の意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、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	各種運動の特性、安全に関する知識を学ぶことを通して、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けている。	生涯にわたって運動を豊かに継続することができるように、各種運動の目的を考慮しながら自己や他者の課題を発見し、改善策を考え、他者に伝えることができる。	運動における協働の経験を通して、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の意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。
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	体育理論	スポーツと環境	a: スポーツを行う際には提供者・利用者の双方が持続可能な社会の実現や共生社会の実現を視野に入れた取組が求められることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 b: スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値について事実や理念を整理したり、自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして、自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見している。 c: スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 振り返りシート	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
	体つくり運動	体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画 個人での体つくり運動 集団での体つくり運動	a: 身体の構造や機能、運動の効果的な行い方について理解することができる。 b: 自己の課題に応じた運動を行うことができる。 c: 自己と他者の違いに気づき、互いに配慮し、活動しようとしている。	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート
	球技(ゴール型)	ミニバスケットボール ホッケー	a: ルールや用具の使い方を理解し、基本的な運動技能を高めることができる。 b: 種目特性を理解し、知識・技能を自己の課題に応用することができる。 c: 自己の役割を果たし、仲間と競い高めあっている。	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート

後期	体育理論	生涯スポーツの見方・考え方 ライフスタイルに応じたスポーツ 豊かなスポーツライフの創造	a：スポーツには乳・幼児期から高齢期に至るライフステージごとに体格や体力の変化などに見られる身体的特徴、精神的ストレスの変化などに見られる心理的特徴、人間関係や所属集団の変化などに見られる社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 b：ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方やライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方について自己や自己を取り巻く環境の変化を予想し、自己や社会についての課題を発見している。 c：豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組もうとしている。	ワークシート 振り返りシート	ワークシート 振り返りシート	観察 振り返りシート
	球技（ネット型）	インディアカ ソフトバレーボール 卓球	a：状況に応じた操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。 b：攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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ることができる。 c：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・安全を確保しようとしている。	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート

	陸上競技	中距離走 ウォークラリー	a: 各種目における種目特性の理解と技能を課題に応じて身につけることができる。 b: 他者の技術や演技を分析し、自らのフィードバックにつなげることができる。また、他者にそれを伝えることができる。 c: 各種目のマナーやルールを理解し、積極的な姿勢で取り組んでいる。	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート	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