学校番号	2002

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	現代高等保健体育　（大修館書店）						
副教材等	現代高等保健体育ノート（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・集団行動や選択体育の中で、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・分析することで、興味・関心を高め、運動を通して楽しさや喜び、達成感を分かち合おう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・運動の楽しさや喜びを深く味わい、運動の場面だけではなく、日常生活に生かすなど、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することについての知識や理解を深め、各種目に応じた運動の技能を身に付けるようにする。
【思考力、判断力、表現力等】
・自己や仲間の考えたことを他者に伝え、課題解決に向けて思考し、適切に判断する能力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】
・運動を通して、社会的な態度や健康、安全に留意して運動をする態度を育て習慣化し、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	特性やねらいを把握し、実践・応用できる科学的知識を身に付けている。また、積極的に研究する姿勢を養い理解を深めたり、仲間と連携・協力してゲームを楽しんだりして、記録や技能向上に挑戦している。	知識を活用し、技能向上につなげ、学習で得た成果を自ら応用・発展させ、他の運動や実生活に生かせられている。また、自己の考えを他者に伝え、仲間とともに課題解決に向けて思考し、適切に判断することができている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わい、公正・協力・責任・共生などの態度を身に付けている。また、安全の確保ができ、また勝敗や結果を受け入れ、個人の技能・能力を客観的に判断することができている。

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	個人での体つくり運動 集団での体つくり運動	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運動に取り組んでいる。 b:ねらいを踏まえて、自己の課題に応じた活動を選んでいる。ねらいや体力の程度に応じてトレーニングの条件を踏まえた適切な運動計画を立てている。仲間と学習する場面で体力や個々の違いに配慮した補助や運動の仕方などを見つけ、伝えている。 c:体つくり運動の学習に意欲的に取り組み、運動の楽しさや心地よさを味わおうとしている。体力の違いに配慮し、仲間協力したり、自己の責任を果たそうとしている。健康・安全を確保して学習に取り組もうとしている。	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
	水泳（女子）　柔道（男子）	水泳 クロール 平泳ぎ 着衣泳 安全教育	a:　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、水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身につけている。 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。	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

2学期	水泳（男子） 柔道（女子）	柔道 礼法 受け身 足技 安全教育	a: 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、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つけている。 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。	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 器械運動 ダンス（選択）	陸上競技 ハードル やり投げ 走り幅跳び リレー 器械運動 マット 跳び箱 ダンス フォークダンス 現代的なリズムのダンス 創作ダンス	a: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、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勝敗を冷静に受け止めたり、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。	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
	体育理論	体育理論 （1）スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴	a：スポーツの技術や戦術、ルールの変遷、オリンピックムーブメント、スポーツ産業について理解している。 b：スポーツの歴史や文化的特性について考え、国際親善・経済への意義について自身の考えを表現することができる。 c：体育理論の学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 確認テスト	観察 振り返りシート 確認テスト	観察 振り返りシート 提出物

3学期	陸上競技	長距離走	a:体力の高め方を理解し、ペースの変化に対応して走ることができる。 b: 生涯にわたって運動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ている。 c:一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとし、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	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	選択球技 ネット型 　卓球 ゴール型 　サッカー 　バスケットボール ベースボール型 　ソフトボール	a: 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、各種目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。 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、フェアプレイを大切にしようとすること、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	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

※　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