学校番号	313

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

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・みる・支える・知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】
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、その知識を活用し、技能向上につなげることができる。
【思考力、判断力、表現力等】
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し、評価・改善したりしようとしている。
【学びに向かう力、人間性等】
運動を継続し健康の保持増進に役立てるとともに、取り組むべき課題を解決したり、練習・試合・発表など主体的に取り組もうとしたりする。

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。 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。	知識を活用し、技能向上につなげることができる。 運動を継続したり、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。 自らの運動技能の課題を解決し、その過程や結果を自らが考察し、判断することができる	仲間と連携・協力しながら積極的に運動に取り組んでいる。 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し、評価・改善したりしようとしている。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に活かすことができる。

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 ～ 2	集団行動　体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 体ほぐしの運動 体力を高める運動	a: 指示をされた行動を覚え、互いに協力した上で、自己の能力を高く発揮することができる。 b: 運動の特性を理解し、記録向上のために自ら考察し、行動できる。 c: 集団の約束やきまりを守り、リーダーの指示に従って機敏・的確に協力して行動できる。	実技テスト	実技テスト 等	授業観察 等
	武道（柔道）	柔道衣の扱い方 礼法 受け身	a:柔道衣を正しく着こなすことができる。 b:投げ技に関連付けながら体さばき、受け身を身に付けようと工夫している。 c:礼法を理解し、柔道から何を学ぶのか考えながら取り組んでいる。	実技テスト	実技テスト 等	授業観察 等
	ダンス	創作ダンス フォークダンス 現代的なリズムのダンス	a：ダンスの名称や用語、踊りの特性と表現の仕方、交流や発表の仕方などを理解している。 ダンスの特性に応じて交流や発表ができる。 b:それぞれのダンスに応じて、表したいテーマにふさわしいイメージや、踊りの特徴を捉えた表現の仕方を見つけることができる。 発表の場面で、仲間とよい動きや表現などを指摘している。 c:仲間に課題を伝え合ったり教え合ったりして、互いに助け合い教え合うことができる。 一人ひとりの違いに応じた表現や交流、発表の仕方などを考えながら取り組んでいる。	ダンスノート 実技テスト 等	ダンスノート 実技テスト 等	ダンスノート 授業観察 等

	陸上競技（競走）	ハードル走	a:ハードルをリズミカルに飛び越えることができる。 b:ハードル間を３歩で走れるように、自分に合った距離（インターバル）を見つけることができる。 c:自分と他の人の走り方やフォームを見比べて、自分の課題を把握し改善しようとしている。	実技テスト	実技テスト	授業観察等
	球技	テニス	a:ラケットを操作し、相手側のコートに返球することができる。 b:自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法について振り返ることができる。 c:互いに練習相手になったり、仲間に助言したりして、互いに助け合い教えあおうとする。	実技テスト	実技テスト	授業観察等
	球技	バスケットボール	a:リングの枠内にシュートをコントロールすることができる。 b:自己や自分が考えたことを他者に伝えることができる。 c:お互いに助けあい教えあおうとすることができる。	実技テスト	実技テスト	授業観察等
	器械運動	マット運動	a:基本的な技を演技の中で正しい姿勢で行うことができる。 b:自分にあった演技構成を作成することができる。 c:　自分の実施時の姿勢を見て、自分の課題を把握し改善しようとしている。	実技テスト	実技テスト	授業観察等
	水泳	クロール 平泳ぎ	a:水上での危険を理解して行動できる。その上で効率的な泳ぎができる。 b:水の抵抗を理解し、自らの課題を把握して改善しようしている。 c:いかにしてタイムを向上させられるか工夫・改善しようとしている。	実技テスト	実技テスト	授業観察等

	球技	サッカー	a:ボールコントロールすることができる。 b:自己や自分が考えたことを他者に伝えることができる。 c:お互いに助けあい教えあおうとすることができる。	実技テスト	実技テスト	授業観察等
3	陸上競技	中距離走	a:自分で設定したペースで走ったり、ペースの変化に応じてストライドやピッチを切り替えて走ったりすることができる。 b:目標タイムクリアのために自己や仲間の動きを分析して良い点や修正点を指摘することができる。 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いている。	実技テスト	実技テスト	授業観察等
	体育理論	スポーツの発祥と発展	a:現代のスポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たし、共生社会の実現に寄与していること、ドーピングなどの不正行為はスポーツの文化的価値を失わせていることを理解できる。 現代のスポーツは、経済的な波及効果があり、スポーツ産業が経済のなかで大きな影響を及ぼしていることを理解できる。 b:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し、判断するとともに、他者に伝えることができる。 c:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組んでいる。	小テスト	小テスト レポート	授業観察等

※　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