学校番号	407

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							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・指示をしっかりと聞いて迅速な集団行動を心がけよう
・自他の運動をよく観察し、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。
・自分の体調管理をし、安全に運動を行おう。
・得手不得手に関わらず積極的に運動しよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・運動の基礎基本を重視しながら、各種目の特性を理解し、それらの技能を身につける。
【思考力、判断力、表現力等】
・各種目において、自己や仲間のねらいに応じて、課題を設定し、各課題の解決に向けて考察したりすることができる。
【学びに向かう力、人間性等】
・運動を通じて、積極的に他者と関わり、生涯にわたって継続して運動に親しむ姿勢を養う。

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	運動の合理的、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しているとともに、それらの技能を身に着けている。	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ている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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とともに、健康・安全を確保している。

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	集団行動・体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操第一 体つくり運動 新体力テスト	【体つくり運動】 a:定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることや、運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことを理解している。（知識） a:調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むことができる。（運動） b:体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体つくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を発見し、健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返り、他者に伝えている。 C:体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。健康・安全を確保しようとしている。	・ラジオ体操のテスト ・新体力テストの記録	・グループ学習 ・レポート	・授業態度の観察 ・グループ学習
	陸上競技：男子	・陸上 走り幅跳び	【陸上】 a:陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることや、自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。（知識） a:踏み切り前３～４歩からリズムアップして踏み切りに移ることができる。踏み切りでは、上体を起こして、地面を踏みつけるようにキックし、振り上げ脚を素早く引き上げることができる。（運動） b: 選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントや課題を発見し、仲間に伝えている。 c: 陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。健康・安全を確保しようとしている。	・技能の観察 ・記録会、測定会の実施	・グループ学習 ・レポート	・授業態度の観察 ・グループ学習

	水泳：女子	・水泳 クロール	【水泳】 a:水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐためのポイントがあることや、泳法と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解している。（知識） a：肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくことや、プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせてグライドをとり、１回の腕の動き（ストローク）で大きく進むことができる。（運動） b:選択した泳法について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントや課題を発見し、他者に伝えている。また、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。 C:水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。水泳の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保している。	・技能の観察 ・記録会、測定会の実施	・グループ学習 ・レポート	・授業態度の観察 ・グループ学習

	武道・ダンス	男子 ・柔道 女子 ・ダンス	【武道】 a：武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつことや、国際社会で生きていく上で有意義であることや、各種目で用いられる技の名称や武道特有の運動観察の方法である見取り稽古の仕方があることを理解している。（知識） 【柔道】 a：姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むことができる。 崩しでは、相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることができる。 進退動作では、相手の動きの変化に応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすることができる。（運動） 【ダンス】 a: ダンスには、身体運動や作品創作に用いられる名称や用語があることや、自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。（知識） a：簡単なリズムの取り方や動きで、音楽のリズムに同調したり、体幹部を中心としたシンプルに弾む動きをしたりして自由に踊ることができる。リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて、動きに変化を付けて踊ることができる。（運動） 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付け、選択した踊りの特徴に合わせて、よい動きや表現と自己や仲間の動きや表現を比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 c：ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。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おうとしている。	・技能の観察	・グループ学習 ・レポート	・授業態度の観察 ・グループ学習

2学期	男子：水泳	・水泳 クロール	【水泳】 a:水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐためのポイントがあることや、泳法と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解している。（知識） a：肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくことや、プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせてグライドをとり、１回の腕の動き（ストローク）で大きく進むことができる。（運動） b:選択した泳法について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントや課題を発見し、他者に伝えている。また、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。 C:水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。水泳の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保している。	・技能の観察 ・記録会、測定会の実施	・グループ学習 ・レポート	・授業態度の観察 ・グループ学習

	陸上競技	・陸上 走り幅跳び 短距離走 ハードル走 砲丸投げ	【陸上】 a:陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることや、自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。（知識） a：踏み切り前３～４歩からリズムアップして踏み切りに移ることができる。踏み切りでは、上体を起こして、地面を踏みつけるようにキックし、振り上げ脚を素早く引き上げることができる。（運動） a：スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速することができる。後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズミカルな動きで走ることができる。（運動） a：スタートダッシュから１台目のハードルを勢いよく走り越すことができる。遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを低く走り越し、インターバルでは、３又は５歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ることができる。（運動） a：砲丸を投げ手の中指付け根あたりに乗せて保持し、首につけた姿勢をとることや、砲丸に効率よく力が伝わるようにまっすぐに突き出すことができる。（運動） b：選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントや課題を発見し、仲間に伝えている。 c：陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。健康・安全を確保しようとしている。	・技能の観察 ・記録会、測定会の実施	・グループ学習 ・レポート	・授業態度の観察 ・グループ学習

	球技	女子 ネット型 バレーボール 男子 ゴール型 サッカー	a: 球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることや、戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることを理解している。（知識） a：サービスでは、ボールをねらった場所に打つことや、ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さと位置にボールを上げることができる。ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすることができる。（運動） a：ゴールの枠内にシュートをコントロールすることや、味方が操作しやすいパスを送ることができる。パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができる。（運動） b: 選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えようとしている。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の選択について、自己の考えを伝えようとしている。 c: 球技の学習に自主的に取り組もうとしている。相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。	・技能の観察 ・記録会、測定会の実施	・グループ学習 ・レポート	・授業態度の観察 ・グループ学習

	武道・ダンス	男子 ・柔道 ・剣道 女子 ・剣道 ・ダンス	【武道】 a：武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつことや、国際社会で生きていく上で有意義であることや、各種目で用いられる技の名称や武道特有の運動観察の方法である見取り稽古の仕方があることを理解している。（知識） 【柔道】 a：投げ技の取は、払い腰をかけて投げ、受は受け身をとることや、内股をかけて投げ、受は受け身をとることができる。投げ技の受は、相手の釣り手を抑えて技をかけさせないで防ぐことや、相手が技をかけた力を利用して自分の体を前後左右に適時にさばいて防ぐことができる。（運動） 【剣道】 a：しかけ技の〈二段の技〉では、最初の小手打ちに相手が対応したとき、隙ができた胴を打つこと（小手–胴）ができる。〈引き技〉では、相手と接近した状態にあるとき、隙ができた小手を退きながら打つこと（引き小手）ができる。（運動） b: 見取り稽古などから、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を発見し、課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を伝えようとしている。 C: 武道の学習に主体的に取り組もうとしている。相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保しようとしている。 【ダンス】 a: ダンスには、身体運動や作品創作に用いられる名称や用語があることや、自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。（知識） a：簡単なリズムの取り方や動きで、音楽のリズムに同調したり、体幹部を中心としたシンプルに弾む動きをしたりして自由に踊ることができる。リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて、動きに変化を付けて踊ることができる。（運動） 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付け、選択した踊りの特徴に合	・技能の観察	・グループ学習 ・レポート	・授業態度の観察 ・グループ学習

			わせて、よい動きや表現と自己や仲間の動きや表現を比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 c：ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。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おうとしている。			
3学期	陸上競技	陸上競技 長距離走	【陸上】 a:陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることや、自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。（知識） a：リズミカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることや、呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ることができる。自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。（運動） b：選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントや課題を発見し、仲間に伝えている。 c：陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。健康・安全を確保しようとしている。	・ワークシート ・レポート	・グループ学習 ・レポート	・授業態度の観察 ・グループ学習

	体育理論	・スポーツの発祥と発展	a：スポーツは、人類の歴史とともに世界各地で日常の遊びや生活などから生まれてきたことや、近代になって、スポーツは娯楽から競技に変化し、一般の人びとに広がっていったことを理解している。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ており、その代表的なものにオリンピックやパラリンピック等の国際大会があることを理解している。現代のスポーツの経済的効果には、スポーツの実施による直接的な効果のみならず、例えば、スポーツ用品、スポーツに関する情報やサービス、スポーツ施設などの広範な業種から構成されるスポーツ産業による効果、スポーツイベント等による波及的な経済的効果があり、経済活動に大きな影響を及ぼしていることを理解している。スポーツに関わる人々の増加は、例えば、地域の人々の生活や社会環境にも様々な影響をもたらすようになっていることを理解している。（知識） 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、伝えようとしている。 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、自主的に取り組もうとしている。	・ワークシート ・レポート	・グループ学習 ・レポート	・授業態度の観察 ・グループ学習

※　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