学校番号	T0203

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　改訂版（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）

・運動の楽しさや喜びを体感できるよう、バスケットボール、バレーボール、バトミントン、卓球等の屋内種目を中心に、基礎的な技能を習得し、競技ルールについても理解する。
・ティーム・ティーチングにより、多様なレベルのトレーニングを行う。
・屋外種目についても適宜学習する。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身につける。
【思考力、判断力、表現力等】
・運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】
生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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	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感じ、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について理解してい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、体力の向上を目指したり、運動の合理的・計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。

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)
前期	体つくり	・オリエンテーション。 ※活動目標・年間計画と授業の進め方を説明する ・縄跳び ・体力を高める運動 ・体ほぐしの運動	a. 多様な体ほぐしの運動を考えることができる。 a. 運動を継続する意義や体の構造、運動の原則などを理解している。 b. 狙いや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 c. 体つくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう体力の違いに配慮したり、自己の責任を果たそうとするなど健康、安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	受講状況 観察 ﾜｰｸｼｰﾄ 活動状況	受講状況 観察 ﾜｰｸｼｰﾄ 活動状況	受講状況 観察 ﾜｰｸｼｰﾄ 活動状況
	球技	バドミントン 卓球 バスケットボール	a：個人的、集団的技能を身につけている。 経験のある生徒が、初めての生徒や経験の浅い生徒を指導できるようにする。 授業の内容を理解している。 運動の特性、練習法、審判法を理解している。 試合の運営方法を身につけている。 b：適切な課題を設定している。 運動の合理的な行い方や、計画的な活動の仕方を工夫している。 c：基本練習や試合のルール等を理解し、安全に注意して、自己の能力に応じて工夫し、自ら進んで活動する。 障がいのある生徒に対する配慮ができるようにする。 お互いに協力して運動している。	受講状況 観察 ﾜｰｸｼｰﾄ 活動状況	受講状況 観察 ﾜｰｸｼｰﾄ 活動状況	受講状況 観察 ﾜｰｸｼｰﾄ 活動状況

	水泳	クロール 平泳ぎ	a. クロールや平泳ぎの技能について、正しいイメージをもつことができる。 b. 生涯にわたって水泳を豊かに実践するために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。また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。	受講状況 観察 ﾜｰｸｼｰﾄ 活動状況	受講状況 観察 ﾜｰｸｼｰﾄ 活動状況	受講状況 観察 ﾜｰｸｼｰﾄ 活動状況
	体育理論	スポーツの発祥と発展 1. スポーツの始まりと変遷 2. 文化としてのスポーツ 3. オリンピックとパラリンピックの意義 4. スポーツが経済に及ぼす影響 5. スポーツの高潔さとドーピング 6. スポーツと環境	a. スポーツが人々に与えている影響を歴史的に考察する。 b. スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとのかかわり方について理解する。 c. スポーツの多様なかかわりを理解する。	受講状況 ﾜｰｸｼｰﾄ 小テスト	受講状況 ﾜｰｸｼｰﾄ 小テスト	受講状況 ﾜｰｸｼｰﾄ 小テスト

後期	球技	・各自、各期の設定種目から選択させる。 設定種目： （Ⅰ期） バスケットボール、サッカー、フットサル、ソフトボール （Ⅱ期） バレーボール、バドミントン、卓球、テニス、ソフトテニス、 （Ⅲ期） バスケットボール、サッカー、フットサル、ソフトボール、バレーボール、バドミントン、卓球、テニス、ソフトテニス、ダンス 設定種目にない種目を希望する生徒がいれば、人数、活動場所を考慮し、できる範囲で対応する。	a：個人的､集団的技能を身につけている。 経験のある生徒が、初めての生徒や経験の浅い生徒を指導できるようにする。 授業の内容を理解している。 運動の特性、練習法、審判法を理解している。 試合の運営方法を身につけている。 b：適切な課題を設定している。 運動の合理的な行い方や、計画的な活動の仕方を工夫している。 c：基本練習や試合のルール等を理解し、安全に注意して、自己の能力に応じて工夫し、自ら進んで活動する。 障がいのある生徒に対する配慮ができるようにする。 お互いに協力して運動している。	受講状況 観察 ﾜｰｸｼｰﾄ 活動状況	受講状況 観察 ﾜｰｸｼｰﾄ 活動状況	受講状況 観察 ﾜｰｸｼｰﾄ 活動状況
	陸上競技	長距離走	a.自分にあったペースを維持して一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競争したりすることができる。 b.生涯にわたって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.持久走における体力の向上を目指し、意欲的に取り組むことができる。また、日々の体調管理や規則正しい生活についても、睡眠や食事など工夫することができる。	受講状況 観察 ﾜｰｸｼｰﾄ 活動状況	受講状況 観察 ﾜｰｸｼｰﾄ 活動状況	受講状況 観察 ﾜｰｸｼｰﾄ 活動状況

※　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