学校番号	3025

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育科	科目	体育	単位数	２単位	年次	１年次
使用教科書	新高等保健体育（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）

心と体を一体としてとらえて、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
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、各種の運動の特性に応じた技能を身につけるようにする。
【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・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、個々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	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、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。 スポーツの歴史や特性、スポーツとの関わり方について理解している。 記録や技能向上に挑戦する。運動の合理的な実践を通じて、勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための運動特性に応じた技能を身に付けている。	知識を活用し、技能向上につなげる。自己や仲間の課題を発見し、その解決のため、運動の取り組み方や組み合わせ方を工夫できる。また、それを他者が理解できるように伝えることができる。 運動を継続したり、体力や技能向上をするための計画を立案する。学習で得た成果を自ら応用・発展させ、個人及び社会生活における健康に関する課題解決に生かすよう思考し、判断する。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 健康や安全を確保して、合理的・計画的な運動の実践に、主体的に取り組もうとする。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断するとともに、自らの技能向上のために積極的に次の課題に取り組む。公正・協力・責任・参画などの態度を身に付け、集団で課題解決に主体的に取り組む姿勢を養う。

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)
1学期	体つくり運動	体つくり運動	a: 体ほぐしの運動・体力を高める運動等、特性を理解し、行動できる。 b: 自己の体力に応じた運動の取り組み方を工夫している。 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て、主体的に取り組もうとしている。	スキルテスト	パフォーマンス課題	振り返りシート
	陸上競技	陸上競技	a: 各種目の特性に応じた運動技能を身に付ける。短距離走・リレー・やり投げ・走り幅跳び等、理論を理解している。 b: 自己の記録の向上に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 健康や安全を確保して、主体的に取り組もうとしている。	スキルテスト 記録会	パフォーマンス課題	振り返りシート
	ダンス(女子) サッカー(男子)	ダンス(女子)	a: 演技特有の技能やイメージを深めた表現を身に付けている。技術やダンスの名称、表現の仕方など運動観察の方法を理解している。 b: 自己の目標に応じた取り組み方を工夫している。 c: ダンスの楽しさや喜びを味わえるように互いを認め合い、よい演技を讃え、主体的に取り組もうとしている。	スキルテスト 発表会	パフォーマンス課題	振り返りシート レポート 課題
		サッカー(男子)	a: キック・リフティング・トラップ・パス・シュートのスキル練習など、個人技能を活かしたゲーム作りができる。体力の高め方・運動観察の方法を理解している。 b: 自己の能力に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 競技の楽しさの中にフェアプレーを大切にし、自己責任を果たそうとする。	スキルテスト ゲーム	パフォーマンス課題	振り返りシート ゲーム

1学期	水泳	水泳	a：クロール（５０M）　クロールのストローク・キックを身につけ、一連の動きがスムーズに出来るようにするとともに、効率のよいフォームで記録の向上をはかる。技術の名称や泳法、体力の高め方の方法を理解している。 b：生涯に渡って水泳を豊かに実践するために、運動の取り組み方を工夫している。 c：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。	スキルテスト 記録会	パフォーマンス課題	振り返りシート レポート課題
	体育理論	体育理論	a：スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴を理解している。 b：スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴を比較分析して考えを他者に説明できる。 c：スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、主体的に学習に取り組もうとしている。	ノート プリント	プリント課題	振り返りシート
2学期	水泳	水泳	a：クロール（５０M）　クロールのストローク・キックを身につけ、一連の動きがスムーズに出来るようにするとともに、効率のよいフォームで記録の向上をはかる。技術の名称や泳法、体力の高め方の方法を理解している。 b：生涯に渡って水泳を豊かに実践するために、運動の取り組み方を工夫している。 c：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。	スキルテスト 記録会	パフォーマンス課題	振り返りシート レポート課題
	体育理論	体育理論	a：スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴を理解している。 b：スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴を比較分析して考えを他者に説明できる。 c：スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、主体的に学習に取り組もうとしている。	ノート プリント	プリント課題	振り返りシート

2学期	バレーボール（女子）ハンドボール・卓球（男子）	バレーボール （女子）	a: 個人スキルの練習、レシーブ・トス・アタックなどの連係プレイ、チームディフェンス等を通して、個人技能を活かしたゲーム作りができる。体力の高め方・運動観察の方法を理解している。 b: 自己の能力に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 競技の楽しさの中にフェアプレーを大切にし、自己責任を果たそうとする。	スキルテスト ゲーム	パフォーマンス課題	振り返りシート ゲーム
		ハンドボール （男子）	a: ドリブル・パス・シュートの個人スキルの練習、スカイプレイなどの連係や、チームディフェンス等を通して、個人技能を活かしたゲーム作りができる。体力の高め方・運動観察の方法を理解している。 b: 自己の能力に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 競技の楽しさの中にフェアプレーを大切にし、自己責任を果たそうとする。	スキルテスト ゲーム	パフォーマンス課題	振り返りシート ゲーム
		卓球 （男子）	a: ルールや試合展開・練習方法の理解・実践ができる。体力の高め方・運動観察の方法を理解している。 b: 個人技能を活かしたゲーム作りができる。自己の能力に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 競技の楽しさの中にフェアプレーを大切にし、相手をリスペクトする精神を育む。			

	バスケットボール(男女)	バスケットボール（男女）	a: パス・ドリブル・レイアップシュート・ジャンプシュートなどの個人スキル、マンツーマンディフェンス・ゾーンディフェンスなどのチームプレイの理解・実践が出来る。体力の高め方・運動観察の方法を理解している。 b: 自己の能力に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 競技の楽しさの中にフェアプレーを大切にし、自己責任を果たそうとする。	スキルテスト ゲーム	パフォーマンス課題	振り返りシート ゲーム
3学期	持久走・縄跳び	持久走･縄跳び	a: :15 分間走・1500m走・2500/3000m走・シャトルランの記録向上の方法や、前跳び･後ろ跳び･前綾跳び･後ろ綾跳び・二重跳びの技能を身に付ける方法を理解している。 b: 自己の目標に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 自己目標の達成に努力するなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	スキルテスト 記録会	記録ノート レポート課題	振り返りシート レポート課題

※ 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