学校番号	２０２

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」　（大修館書店出版）						
副教材等							

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・考える・見る・支える・調べ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

・自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を育成する。
・体育の見方、考え方を働かせ、課題を発見し合理的、計画的な解決に向けた学習過程を築くことを目指す。
・心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する。

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，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	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 新体力テスト 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、体を動かすことができる。 b:ねらいに応じて健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てるとともに、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: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ようとすること、自己の責任を果たそうとすることなど、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。	観察 学習カード	観察 学習カード	観察 学習カード 振り返りシート
	陸上競技 器械体操(女子)	陸上競技 (短距離走・跳躍) 器械体操 マット運動	a:各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技ができる。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ること、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ことなど、健康や安全を確保して、主体的に取り組もうとしている。	観察 学習カード	観察 学習カード	観察 学習カード 振り返りシート

	水泳(女子)・(男子)	クロール 1 学期は女子 2 学期は男子が実施	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ている。水泳の特性に応じた、効率的な泳法で泳ぐことができる。 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ことなどや、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、主体的に取り組もうとしている。	観察 学習カード	観察 学習カード	観察 学習カード 振り返りシート
	体育理論	人間にとって「動く」とは何か スポーツの始まりと変遷 文化としてのスポーツ オリンピックと国際理解 スポーツと経済 ドーピングとスポーツ理論	a:各単元について、スポーツと関連付けて理解している。 b:各単元について、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを説明できる。 c:各単元について、意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 学習カード テスト	観察 学習カード テスト	観察 学習カード 振り返りシート
2学期	球技 ネット型	バレーボール バドミントン	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ている。球技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ができる。 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:球技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、主体的に取り組もうとしている。	観察 学習カード	観察 学習カード	観察 学習カード 振り返りシート

	陸上競技	跳躍種目 走り高跳び	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ている。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体を動かすことができる。 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ること、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ことなど、健康や安全を確保して、主体的に取り組もうとしている。	観察 学習カード	観察 学習カード	観察 学習カード 振り返りシート
3学期	陸上競技	長距離走	a:持久力トレーニングを行って起こる身体への影響、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。効果的な走り方ができる。 b:生涯にわたって長距離走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:長距離走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ようとすること、自己のペースを守り、最後まで走りきることを果たそうとするなど、健康・安全を確保して主体的に取り組もうとしている。	観察	観察 学習カード	観察 学習カード 振り返りシート

	球技　ゴール型(男子)球技　ゴール型(女子)	サッカー ラグビー(タグ)	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ている。球技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ができている。 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:球技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、主体的に取り組もうとしている。	観察 学習カード	観察 学習カード	観察 学習カード 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