学校番号	３０２６

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	２単位	年次	１年次
使用教科書	現代高等　保健体育　（大修館出版）						
副教材等	現代高等　保健体育ノート　（大修館出版）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

高校生になったこの時期にスポーツを通じて、自己の能力に応じた基礎・基本的な運動技能・体力や筋力を高めていきましょう。また、仲間との活動を通して互いの動作を観察し分析し合うことで、興味を高め、達成感や楽しさ、喜びをともに味わいましょう。様々な種目のスポーツを通じて、運動をする・見る・支える・調べるといった関わりを学び、自分にあった今後のスポーツライフを考えてみましょう。室外で思いっきり身体を動かしながら、多くの人とコミュニケーションをとり、「誰とでも、他の下名柄取り組むことができる」姿勢を運動を通じて学びましょう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
心と体を一体として捉え、健康・安全に留意して運動する態度を育み、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。
【思考力、判断力、表現力等】
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運動場面だけでなく日常生活で活かせるよう、ライフステージと健康について知識や理解を深めるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と、体力の向上を測り適切に判断する能力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】
グループ、もしくはチームでの課題に対して自信が同集団に貢献しながら取り組むことができるのか、リーダーシップやコミュニケーション能力を高め、主体的に取り組む体動を養う。

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、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。各スポーツに必要なスキルと体力、ボディコントロールの為の知識を身につける。	知識を活用し、技術向上につなげる。自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みを工夫できる。運動を継続し、体力や技術向上をするための計画を考えることができる。学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。	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、学習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できる。公正・協力・責任・参画などの態度を身につける。

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 ・体つくり運動 体ほぐしの運動 実生活に生かす運動計画 ・新体力テスト ・ラジオ体操 ・体育祭練習	a:これまで培ってきた運動能力を発揮する（新体力テスト）運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している.体つくり運動の体ほぐし運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気づくことができる。実生活に生かす運動の計画では、狙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取り組むことができる。 b:ねらいに応じた健康の保持増進や調和のとれた体力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自主的に取り組もうとしている。	実技試験	課題提出	行動観察
	体育理論	体育理論 ・スポーツの始まりと変遷 ・文化としてのスポーツ ・オリンピックとパラリンピックの意義 ・スポーツが経済に及ぼす効果 ・スポーツの高潔さとドーピング ・スポーツと環境	a:過去から現在に至るスポーツの変遷を理解し、スポーツの発展が世界平和や経済に影響してきた事実を受け止める。また、競技スポーツだけでなく、生涯関われるスポーツの意義を理解する。 b:オリンピック、パラリンピックの意味を考察し発表できる。スポーツが時代の文化と結びついている事柄を話させる。 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、主体的に取り組もうとしている。	筆記試験	課題提出 発表	行動観察

2学期	球技	ゴール型 ・バスケットボール ベースボール型 ・ソフトボール	a: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を身につけている。各技能の名称把握や技術の理解、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた取り組み方を工夫することができている。 c:各種目に主体的に取り組むとともに、自身の記録向上に向けて前向きに取り組もうとしている。また、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができている。	実技試験	課題提出	行動観察
	武道	剣道	a:武道を通じて競争や協同の経験と公正な態度を養い、自己の最善を尽くし、協力して個人や集団の目標の実現に向かって努力する能力・態度を養い、社会における望ましい行動の仕方を身につける。 b:これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた取り組み方を工夫することができている。 c:主体的に取り組むとともに、自身の記録向上に向けて前向きに取り組もうとしている。また、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができている。	実技試験	課題提出	行動観察
	水泳	水泳 ・平泳ぎ	a:水中運動の特性を理解し、泳力向上に努め、安全に実施できる知識と技術を身につける。 b:これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた取り組み方を工夫することができている。 c:主体的に取り組むとともに、自身の記録向上に向けて前向きに取り組もうとしている。また、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができている。	実技試験 計時	課題提出	行動観察

3学期	陸上競技	持久走	a:記録の向上や競走の楽しさや喜びを味わい、特有の技能を高めることができるようにする。高校生時期に心肺機能を高め、持久力の向上に努める。 b:自分にあったペースや呼吸法を見つけ、記録の向上に努める。持久力を高めることによって、QOLの充実を図る。 c:主体的に取り組むとともに、ルールやマナーを大切にしようとすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	計時	課題提出	行動観察

※　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