学校番号	411

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	新高等保健体育　（大修館書店）						
副教材等	Active Sports　2026　総合版　（大修館書店）						

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、運動する・見る・支える・知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

【知識及び技能】
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
生かせるよう、ライフステージと健康について知識や理解を深める。
【思考力、判断力、表現力等】
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適切に判断する能力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】
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て、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。

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)
一学期	体育理論	スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展	a：スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している（知識・理解） b：スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について課題を発見し、より良い解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。（思考・判断・表現） c：スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に取り組もうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ
	体つくり運動	ラジオ体操 ・筋肉をほぐす動き ・グループでの動作確認 ・日々主体的に運動を行う意識を育む	a:運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。（知識） b：自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。（思考・判断・表現） c：体つくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること。話し合いに貢献しようとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。（主体的に学習に取り組む態度）	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 課題	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ
	器械運動	マット	a：技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。（知識） マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。（技能） b：技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。（思考・判断・表現） c：器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとすること、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。（主体的に学習に取り組む態度）	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 課題	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ

	武道	柔道	a:伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などについて理解している。（知識） 相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をすることができる。（技能） b:攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。（思考・判断・表現） c:武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。（主体的に学習に取り組む態度）	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス 課題	観察 ワークシート
	球技	バスケットボール	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。（知識） 安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。（技能） b:攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。（思考・判断・表現） c:球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。（主体的に学習に取り組む態度）	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス 課題	観察 ワークシート
	水泳	平泳ぎ	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。（知識） 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。（技能） b:泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。（思考・判断・表現） c:水泳に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどをしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。（主体的に学習に取り組む態度）	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス 課題	観察 ワークシート

二学期	球技	バレーボール	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。（知識） 安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。（技能）（ゴール型） 役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。（技能）（ネット型） b:攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。（思考・判断・表現） c:球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。（主体的に学習に取り組む態度）	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 課題	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ
	武道	柔道	a:伝統的な考え方､技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などについて理解している。（知識） 相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をすることができる。（技能） b:攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに､自己の考えたことを他者に伝えている。（思考・判断・表現） c:武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。（主体的に学習に取り組む態度）	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 課題	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ
	器械運動	跳び箱	a: 技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。（知識） 跳び箱運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。（技能） b: 技などの自己や仲間の課題を発見し､合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。（思考・判断・表現） c: 器械運動に自主的に取り組むとともに､よい演技を讃えようとすること、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。（主体的に学習に取り組む態度）	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 課題	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ

	陸上競技	短距離 走り幅跳び やり投げ	a：技術の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。（知識） 短距離走では、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走る。（技術） 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。（技術） やり投げでは短い助走からやりを前方にまっすぐ投げることができる。（技術） b：動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。（思考・判断・表現） c：陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。（主体的に学習に取り組む態度）	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 課題	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ
三学期	陸上競技	長距離	a：技術の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。（知識） 長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができる。（技術） b：動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。（思考・判断・表現） c：陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。（主体的に学習に取り組む態度）	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 課題	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ

※　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