学校番号	２１５

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						
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・集団行動や各種目についての理解を深め、安全に留意した中で、自己の能力に応じた基礎・基本的な運動技能・体力や筋力を高めよう。
・自他の運動を観察、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。
・運動をする・見る・ささえる・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

【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て、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化し、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ことができる。
【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い、自他ともに協調し生涯を通じて運動する能力を身につけることができる。
【学びに向かう力、人間性等】
・得意、不得意にかかわらず、どうすればうまくできるかを考え、それを体現するために粘り強く主体的に学習に取り組む態度を身につけることができる。

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	運動のそれぞれの名称や使い方、体力向上の仕方等理解し、具体的に安全の確保を理解しながら実践する。記録や技能向上に挑戦する。種目に応じた特性を理解し、個人が最大限にパーフォーマンスできるようにする。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて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ること。	一人一人の違いを大切にしようとし、他者を尊重し，伝統的な行動の仕方を大切にしようとする。 互いに助け合い高め合おうと主体的に話し合い、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たし、合意形成に貢献しようとする。
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	体つくり運動	集団行動 ラジオ体操 体ほぐしの運動 新体力テスト 体力を高める運動	a：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付き，仲間と自主的に関わり合おうとしている。 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，自己や仲間の考えたことを他者に伝えようとしている。 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，話合いに貢献しようとすることなどや，健康・安全を確保しようとしている。	パフォーマンステスト レポート	レポート観察	レポート観察
	陸上競技	陸上競技＿ 短距離走 ・50m走 ・100m走 ・ハードル走	a：中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることができる。 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ることができる。 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や，健康・安全を確保することができる。	パフォーマンステスト レ　ポート	レポート観察	レポート観察
2学期	水泳	自由形 平泳ぎ	a：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。 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ることができる。 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や，水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保すること	パフォーマンステスト レポート	レポート観察	レポート観察

	球技	【ゴール型】 ・ハンドボール ・ソフトボール	a: 安定したボール操作と空間を作りだ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。 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ることができる。 c: 球技に自主的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にしようとすること,作戦などについての話合いに貢献しようとすること,一人一人の違いに応じたプレイ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や，健康・安全を確保すること	パフォーマンステスト レポート	レポート観察	レポート観察
	器械運動	マット運動	a: 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。 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ることができる。 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や，健康・安全を確保することができる。	パフォーマンステスト レポート	レポート観察	レポート観察
3学期	陸上競技	長距離走 ・1500m ・2500m ・3000m ・シャトルラン	a: 自己に適したペースを維持して走ることができる 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ることができる。 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や，健康・安全を確保することできる。	パフォーマンステスト レポート	レポート観察	レポート観察
	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 スポーツ文化の楽しみ方 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: スポーツの歴史、現代のスポーツの特徴について理解できる。 b: スポーツの歴史、現代のスポーツの特徴について、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: 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自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。	パフォーマンステスト レポート	レポート観察	レポート観察

※　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