学校番号	3031

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　（大修館）						
副教材等	なし						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・自己の運動レベルの分析を行い、各種目に取り組む中で、自己の基礎・基本的な運動技能・体力や筋力を高めていきましょう。
・グループ活動を行う中で、協同しながら、仲間と一緒に、運動の楽しさや喜び、達成感などを得てください。一生懸命な姿を認め合いましょう。
・体育の授業を通して、生涯を通して行うことができるスポーツを探してください。
・得意・不得意に関わらず、積極的に出席・参加して、体を動かすことを楽しみましょう。

２　学習の到達目標

【知識及び技能】
・体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化し、技能を身につける。
【思考力、判断力、表現力等】
・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し、考え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、協力する、責任を果たす、参画する、一人ひとりの違いを認め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を理解している。 トレーニングに関する原理･原則､技能の上達過程を理解し、実践できる。 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。 歴史､文化､スポーツとの関わり方について理解している。	知識を活用し、技能向上につなげたりゲームで実践したりすることができている。 得られた技術や知識を他の人に伝達・指導することができている。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できている。 体力向上のための長期的な計画を考えることができている。	記録や技に挑戦し、適切な目標を設定した上で、主体的に取り組もうとしている。 健康や安全を確保して学習に取り組もうとしている。 大会などを自ら運営する事ができる。 公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けようとしている。 自身の活動を適切に振り返ることができている。

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)
前期	体つくり運動	集団行動･トレーニング 集団演技(なわとび) 新体力テスト 体力を高める運動	a: 集団行動の基本、集団演技の技術、表現の仕方などを理解する。また、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解する。 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: 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自主的に取り組もうとしている。 各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、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 実技テスト パフォーマンス課題	観察 実技テスト パフォーマンス課題	観察 振り返り

	水泳	水泳(男女) クロール 平泳ぎ 距離泳 横泳ぎ	a: 水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付ける。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する。 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、自主的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト	観察 実技テスト	観察 レポート
	体育理論	1. スポーツ発祥と成立 2. スポーツ文化の発展と現代社会 3 オリンピック・パラリンピックと国際社会 4.スポーツの経済効果とスポーツ産業 5.スポーツに求められる高潔さ 6.持続可能からみたスポーツと環境	a: 歴史・文化や現代のスポーツの特徴について理解する。 b: 歴史・文化や現代のスポーツの特徴について、必要な情報を比較・分析し、まとめた考えを説明できる。 c:歴史・文化や現代スポーツの特徴について、意見交換や発表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 小テスト	観察 ワークシートの記述	観察 ワークシートの記述 振り返り

	体つくり運動	からだほぐしの運動 体力を高める運動 マット運動の要素を取り入れた運動(男子) 武道・ダンスの要素を取り入れた運動(女子)	a:与えられた運動課題に対し、自身の能力に応じた目標を設定し、技能を身につける。習得した技術の行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって豊かに運動を実践するための自己の課題に応じた取り組み方を工夫している。 c:種目の楽しさや喜びを味わうことができるように、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、自主的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト パフォーマンス課題	観察 実技テスト パフォーマンス課題	観察 レポート
	陸上競技	短距離種目 ハードル(男女) 跳躍種目 三段跳び(男子) 走り幅跳び(男女)	a: 各種目の特性に応じた、各種目の技能を身につける。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する。 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、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、自主的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト	観察 実技テスト	観察 レポート

後期	武道	柔道(男子)	a: 武道の特性に応じた、攻防を展開するための得意技や基本的な技を身につける。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、運動観察の方法を理解する。 b: 生涯にわたって武道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: 武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康・安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト パフォーマンス課題	観察 実技テスト パフォーマンス課題	観察 レポート
	陸上競技	長距離走	a: 速く走る、長時間走るための技能・体力を身につける。 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する。 b: 生涯にわたってランニング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: 走る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、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、自主的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト	観察 実技テスト	観察 レポート

後期	球技	ゴール型 サッカー(男子) ハンドボール(女子)	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。基本的なルールを理解している。 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、自主的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト パフォーマンス課題	観察 実技テスト パフォーマンス課題	観察 レポート

※　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