学校番号	204

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　（大修館書店）						
副教材等	ステップアップ　高校スポーツ（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】
各種目における技能を身につける、ルールを理解し実践する。また、授業を通して体力の高め方を理解し実践する。
【思考力、判断力、表現力等】
各種目において、身につけた技能を試合で発揮する。自己だけでなく、仲間と協力しながら課題を見つけ、さらなる運動技能向上をめざし、話し合いや議論を行う。
【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養い、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。その中で、公正・協力・責任・参画などの態度を身につける。

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	・各運動種目の技術の名称や行い方、体力の高め方を理解し実践している。 ・各運動種目で行う複数の技術を統合し、試合や発表の場で表現している。 ・各運動種目のルールを理解している。 ・各運動種目の歴史、文化的背景について理解している。	・各運動種目で行った試合や発表における自己や仲間の良さや課題を発見し、さらなる運動技能向上に向けた練習の取り組み方や運動の組み合わせ方を仲間と共に話し合い、共有している。 ・スキルテストや記録測定を授業初期や授業後期で行い、各運動種目の特性に応じた自己の体力や技術の到達レベルを把握し、向上の方法を合理的・計画的に考え、試行錯誤しながら継続・実践することができる。	・公正・協力・責任・参画・積極性などの態度を身につけている。 ・運動を行う際の、健康・安全の確保の仕方についての必要性を理解し、具体的な方法を実践している。 ・事故・けが防止のために、活動前に活動場所や道具の安全確認、健康観察を行う必要性を理解し、実践している。

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・体つくり運動　陸上競技　器械運動　球技　武道	・オリエンテーション ・集団行動 ・ラジオ体操 ・スポーツテスト ・バレーボール(男子) ・柔道(男子) ・マット運動(女子) ・陸上競技(女子) 短距離走	a: 各運動種目のルールやマナー、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。 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。 各運動種目の特性に応じた技能を身につける。 b: 各種目において、身につけた技能を試合で発揮する。自己だけでなく、仲間と協力しながら課題を見つけ、さらなる運動技能向上をめざし、話し合いや議論を行う。 c: 話を聞く態度・積極的な行動など、技能を高めようと行動したり、周囲と協力しようとしている。	・技能評価 ・スキルテスト	・レポート ・パフォーマンス課題	・授業、課題に取りくむ態度 ・レポート
	水泳	・水泳 (女子1学期、男子2学期) クロール 平泳ぎ	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。 水泳を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。 各泳法の技能を身につける。 b: 個々の体力レベルに合わせて、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方を話し合い、実践している。 c: 主体的に取り組み、健康や安全を確保しながら記録向上に挑戦しようとしている。	・技能評価 ・スキルテスト	・レポート ・パフォーマンス課題	・授業、課題に取りくむ態度 ・レポート

2学期	球技 武道	・ゴール型 サッカー(男子) ハンドボール(女子) ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ(女子) ・ネット型 テニス(女子) ・柔道(男子) ・陸上競技(男子) 短距離走(50m走) 跳躍(走り幅跳び) 投てき(砲丸投げ)	a: 各運動種目のルールやマナー、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。 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。 各運動種目の特性に応じた技能を身につける。 b: 各種目において、身につけた技能を試合で発揮する。自己だけでなく、仲間と協力しながら課題を見つけ、さらなる運動技能向上をめざし、話し合いや議論を行う。 c: 話を聞く態度・積極的な行動など、技能を高めようと行動したり、周囲と協力しようとしている。	・技能評価 ・スキルテスト	・レポート ・パフォーマンス課題	・授業、課題に取りくむ態度 ・レポート
3学期	陸上競技	・陸上競技(長距離走) 3000m(男子) 2500m(女子) 15 分間走 20 分間走	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ている。 体力の高め方、記録の仕方、運動観察の方法などを理解している。 b: 生涯にわたって陸上競技に親しむために、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、記録の向上に挑戦し、時間走特有の技能を身につけ、仲間と連携･協力している。 c: 走ることの楽しさや喜びを味わい、ルールやマナー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。	・技能評価 ・スキルテスト	・レポート ・パフォーマンス課題	・授業、課題に取りくむ態度 ・レポート

3学期	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:運動・スポーツの意義や歴史、文化的特徴や現代スポーツを取り巻く問題について主体的に取り組もうとしている。 b:運動・スポーツの文化的特徴について必要な情報を分析し、適切な判断ができる。 c: 運動・スポーツの文化的特徴について、理解している。	・レポート	・レポート	・授業、課題に取りくむ態度 ・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