学校番号	２０５

令和８年度　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	新高等保健体育（大修館書店）						
副教材等	なし						

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探そう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】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するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。
【思考力、判断力、表現力等】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る力を育成する。
【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、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育成する。

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について理解するとともに、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ることができる。	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もうとしている。

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	体育理論	第5章 スポーツの文化的特性と現代スポーツの発展 1スポーツの歴史的発展と多様な変化 2オリンピックとパラリンピック 3ドーピングとアンチ・ドーピング 4スポーツの経済効果とスポーツの価値 5スポーツが環境や社会にもたらす影響 第6章 運動やスポーツの効果的な学習方法 1 運動やスポーツの技術と技能 2運動技能の上達過程	・世界でのスポーツの歴史を知るとともに，わが国から世界に普及し，発展しているスポーツがあることについての理解を深める。 a:スポーツの起源と変遷について，正しい知識をもつことができる。また，・わが国発祥のスポーツについて，正しい知識をもつことができる。 b:現在，自らが行ったことのあるスポーツについて調べるなど，身近なものとして考えることができる。 c:スポーツの歴史やわが国発祥のスポーツについての様々な情報を積極的に収集できる。 ・現代のスポーツが国際交流や世界平和に大きな役割を果たしていることを知り，その代表的なものとしてのオリンピックやパラリンピックがあることについての理解を深める。 a:オリンピックやパラリンピック，オリンピックムーブメントについて，正しい知識をもつことができる。 b:オリンピックムーブメントについて調べ，身近なものとして考えることができる。 c:スポーツによる国際交流や世界平和の促進について，積極的に学習できる。 ・運動技術と運動技能の違いを知り，それぞれの運動種目に応じた運動技術についての理解を深める。 a:様々な運動種目について，それぞれがどのような運動技術を必要とするのかについて正しい知識をもつことができる。 b:運動技術の種類について，自らが行ったことのある種目に当てはめて考えることができる。 c:それぞれのスポーツ種目が，どのような運動技術を必要としているのか，積極的に学習できる。	体育理論のテスト	学習カード、プリント、課題の内容	授業に取り組む姿勢、課題提出状況
	集団行	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操	・運動を通して自分や仲間のからだや心の状態に気づき，からだの調子を整えたり，仲間と楽しく交流する。	技能テスト	学習カード、プリン	授業に取り組む姿勢

	動 体 つ く り 運 動	体ほぐしの運動 体力を高める運動 （からだつくり運動は，年間を通して履修することを想定しました。）	a:多様な体ほぐしの運動を考えることができる。また，自分の心とからだの一体感，また仲間との一体感を感じるまで，運動の内容を深めることができる。 b:手軽な運動，律動的な運動など，運動の内容や方法を自分で考え，工夫し，実践することができる。また，自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，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:「体ほぐし」の意義を理解し，からだを動かす楽しさや心地よさを探求しようとすることができる。 ・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取り組む。 a:自己の体力に関するねらいを設定して，自己の健康や体力の実態と実生活に応じて，運動の計画を立てて取り組むことができる。 b:適切な運動の内容や方法について，工夫して実践することができる。また，自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，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:運動計画を立てる際，仲間に課題を伝え合うなど，互いに教えあおうとすることができる。		ト、課題の内容、技能テスト	
	陸 上 競 技	陸上競技 ［男子･女子］ 短距離走 リレー	･自己の能力に応じて技能を高め，競技したり，記録を高めたりできるようにする。互いに協力するとともに，公正な態度がとれるようにする。また，安全に練習ができるようにするとともに，計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 a:スタートから，中間走，フィニッシュまで，走る動作について連続性をもって捉え，有効な動きを身につけることができる。また，バトンパスの技能を身につけ，グループの能力に応じて，リレーゾーンを有効に利用し，グループとして速く走ることができる。 b:速く走るための動きなど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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:短距離走・リレーに自主的に取り組むととも	技能テスト	学習カード、プリント、課題の内容、技能テスト	授業に取り組む姿勢、提出状況

			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，一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切に使用とすることなどや，健康・安全を確保する。			
	球技	バスケットボール ［男子］	・チームの課題や自己の能力に応じた技能の向上，戦術・作戦を生かした攻防の展開ができるようにする。互いに協力するとともに，勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また，安全に練習ができるようにするとともに，計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 a:ゴールへのシュートを競い合うゲームの特性と技能の構造を正しく理解できる。また，ゲームのルールを正しく理解し，審判法を身につけることができる。さらに，パス・ドリブル・シュートなど基礎的な技能を身につけ，ゲーム中の，オフェンス・ディフェンスなどの具体的な攻防の場面を想定して，互いに協力して，有効な動きを身につけることができる。 b:攻防など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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:バスケットボール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あおうとすることなどや，健康・安全を確保する。	技能テスト	学習カード、プリント、課題の内容、技能テスト	授業に取り組む姿勢、提出状況
	球技	テニス ［女子］	・自己の能力に応じた技能の向上によって，攻防の展開ができるようにする。また，安全に練習ができるようにするとともに，計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 a:ネット型のゲームの特性やテニスのルールを理解し，安全に練習やゲームを行うための，正しい知識をもつことができる。また，グランドストローク・ボレー・スマッシュ・ロビング・サービス，レシーブなどの個人的技能を身につけ，多彩なプレーを組み立てられるようにする。	技能テスト	学習カード、プリント、課題の内容、技能テスト	授業に取り組む姿勢、提出状況

			b:攻防など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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:テニス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あおうとすることなどや，健康・安全を確保する。			
	水泳競技	女子(1学期) 男子(2学期) クロール 平泳ぎ	・自己の能力に応じて技能を高め，正しいフォームで速く，また長く泳ぐことができるようにする。互いに協力して練習するとともに，事故を防止して，安全に練習ができるようにする。さらに，計画的練習や競泳の仕方が工夫できるようにする。 a:クロールの技能について，正しいイメージをもつことができる。また，プルの動作とキックのタイミングにあわせて呼吸し，速く強い足の動作などの技能を修得し，正しいフォームで速く・長く泳ぐことができる。 b:泳法などの自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，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，一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切に使用とすることなどや，健康・安全を確保する。 ・自己の能力に応じて技能を高め，正しいフォームで速く，また長く泳ぐことができるようにする。互いに協力して練習するとともに，事故を防止して，安全に練習ができるようにする。さらに，計画的練習や競泳の仕方が工夫できるようにする。 a:平泳ぎの技能について，正しいイメージをもつことができる。また，プルとキックのコンビネーション，手の動作と呼吸のタイミングなどの技能を習得し，修得し，正しいフォームで速く・長く泳ぐことができる。 b:泳法などの自己や仲間の課題を発見し，合理	技能テスト	学習カード、プリント、課題の内容、技能テスト	授業に取り組む姿勢、提出状況

			的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，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，一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切に使用とすることなどや，健康・安全を確保する。			
2学期	球技	ハンドボール ［男子］	・チームの課題や自己の能力に応じた技能の向上，戦術・作戦を生かした攻防の展開ができるようにする。互いに協力するとともに，勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また，安全に練習ができるようにするとともに，計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 a:ゴールへのシュートを競い合うゲームの特性と技能の構造を正しく理解できる。また，ゲームのルールを正しく理解し，審判法を身につけることができる。さらに，パス・ドリブル・シュートなど基礎的な技能を身につけ，ゲーム中の，オフェンス・ディフェンスなどの具体的な攻防の場面を想定して，互いに協力して，有効な動きを身につけることができる。 b:攻防など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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:ハンドボール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あおうとすることなどや，健康・安全を確保する。	技能テスト	学習カード、プリント、課題の内容、技能テスト	授業に取り組む姿勢、提出状況
	球技	テニス ［男子］	・自己の能力に応じた技能の向上によって，攻防の展開ができるようにする。また，安全に練習ができるようにするとともに，計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 a:ネット型のゲームの特性やテニスのルールを理解し，安全に練習やゲームを行うための，正しい知識をもつことができる。また，	技能テスト	学習カード、プリント、課題の内容、技能テスト	授業に取り組む姿勢、提出状況

			グランドストローク・ボレー・スマッシュ・ロビング・サービス，レシーブなどの個人的技能を身につけ，多彩なプレーを組み立てられるようにする。 b:攻防など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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:テニス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あおうとすることなどや，健康・安全を確保する。			
	球技	テニス ［男子］	・自己の能力に応じた技能の向上によって，攻防の展開ができるようにする。また，安全に練習ができるようにするとともに，計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 a:ネット型のゲームの特性やテニスのルールを理解し，安全に練習やゲームを行うための，正しい知識をもつことができる。また，グランドストローク・ボレー・スマッシュ・ロビング・サービス，レシーブなどの個人的技能を身につけ，多彩なプレーを組み立てられるようにする。 b:攻防など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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:テニス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あおうとすることなどや，健康・安全を確保する。	技能テスト	学習カード、プリント、課題の内容、技能テスト	授業に取り組む姿勢、提出状況
	球技	バレーボール ［女子］	・チームの課題や自己の能力に応じた技能の向上，戦術・作戦を生かした攻防の展開ができるようにする。また，安全に練習ができるようにするとともに，計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 (1)ネット型のゲームの特性やバレーボールの	技能テスト	学習カード、プリント、課題の内容、技	授業に取り組む姿勢、提出状況

			ルールを理解し，安全に練習やゲームを行うための，正しい知識をもつことができる。また，レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身につけ，多彩な連携プレーを組み立てられるようにする。 (2)攻防など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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 (3)バレーボール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あおうとすることなどや，健康・安全を確保する。		能テスト	
	球技	サッカー ［女子］	・チームの課題や自己の能力に応じた技能の向上，戦術・作戦を生かした攻防の展開ができるようにする。互いに協力するとともに，勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また，安全に練習ができるようにするとともに，計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 a:足を使ったパス・ドリブル・シュート，ヘディング・ゴールキーピングなどの基礎的な技能を身につけ，オフェンス・ディフェンス・ゴールキーパーとの連携など，ゲーム中の具体的な攻防の場面を想定し，互いに協力して，有効な動きを身につけることができる。 b:攻防など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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:サッカー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あおうとすることなどや，健康・安全を確保する。	技能テスト	学習カード、プリント、課題の内容、技能テスト	授業に取り組む姿勢、提出状況
3学期	陸上競技	陸上競技 ［男子･女子］ 長距離走	・自己の能力に応じて技能を高め,競技したり,記録を高めたりできるようにする。互いに協力するとともに，公正な態度がとれるようにする。また，安全に練習ができるようにするとと	技能テスト	学習カード、プリント、課	授業に取り組む姿勢、提

			もに，計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 a:自分にあったペースを維持して一定の距離を走り通し，タイムを短縮したり競走したりすることができる。 b:速く走るための動きなど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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:長距離走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，一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切に使用とすることなどや，健康・安全を確保する。		題の内容、技能テスト	出状況

※　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