学校番号	1011

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（１年）	単位数	３単位	年次	１年次
使用教科書							
副教材等	「ステップアップ高校スポーツ２０２４」　（大修館　出版）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

現代社会において運動をすることの必要性を自ら考え、認識しながら取り組むことを学習し、生涯にわたり運動を主体的に実践・継続していく能力を身につける。また、集団での活動の中で、ルールを守り授業に参加することで、協力・責任を果たしうることを学ぶ。

2　学習の到達目標

・様々な運動を通じて、課題に応じた方法で段階的に技能を身につけたり、自己の体力を高める。
・自己の課題発見など運動への取り組み方を考えたり、意図的な身体表現や言語表現を行う力を身につける。
・運動への取り組みを通じて、自らの健康づくりに役立てたり運動を主体的に実践・継続していく態度を身につける。

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	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項について理解し、運動の特性に応じた技能を段階的に身につけることができる。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理論及び、個人及び社会生活における健康・安全についての課題解決に役立つ基本的な事項を理解している。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫し、取り組むことができる。また、個人及び社会生活における健康・安全についての課題解決をめざし、知識・技能を習得する過程を通じて考え、判断し、それらを表現している。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとする。また、個人及び社会生活における健康・安全について関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。
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	体つくり運動	八尾北体操	a:本校独自の体操であることを意識し、動作の順番やポイントを覚えて取り組むことができる。体力の高め方、運動を継続する意義を理解し仲間との関わりを通し、継続して実践することができる。 b:知識を活用したり，応用したりして，思考し判断することができる。自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的に解決したり，新たな課題の発見につなげたりすることができる。 c:ルールやマナーを守り、公正に取り組むことができる。自己の責任を果たし、仲間と互いに協力し合うことができる。健康・安全を確保することができる。	ワークシート 実技テスト 受講状況の観察	ワークシート 実技テスト 受講状況の観察	ワークシート 実技テスト 受講状況の観察
	新体力テスト	シャトルラン 50m走 反復横跳び 握力 長座体前屈 ハンドボール投げ 立ち幅跳び	a:各種目の測定方法を理解している。動きの特徴をとらえて行うことができる。 b:課題に応じた運動の行い方を計画・工夫して取り組むことができる。 c:公正・協力・責任などの社会的態度が身に付けようとしている。	計測 受講状況の観察	受講状況の観察	計測 受講状況の観察
	陸上競技	50m走 走り幅跳び ハードル走 計測　等	a:技術の名称や行い方、体力の高め方を理解している。それぞれの動きの特徴や計測方法を理解して取り組むことができる。 b: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ことができる。また、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:勝敗や記録などを冷静に受け止め、それぞれの課題設定や挑戦を尊重し合うことができる。ルール・マナーを守り、安全に配慮することができる。	計測 受講状況の観察	ワークシート 受講状況の観察	ワークシート 計測 受講状況の観察

	球技　サッカー	基本技術 ルール 簡易ゲーム　等	a:サッカーの技術などの名称や行い方、ルールや試合方法等について理解している。状況に応じたボール操作や空間を活かしたプレーを行うことができる。 b: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ことができる。また、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:ルールやマナーを守り、フェアプレイを意識することできる。自己の責任を果たし、仲間と互いに協力し合うことができる。健康・安全・ケガ予防の配慮ができる。	記録テスト 受講状況の観察	ワークシート 受講状況の観察	ワークシート 受講状況の観察
	球技　バスケット	基礎技術 ルール 簡易ゲーム　等	a:バスケの技術などの名称や行い方、ルールや試合方法等について理解している。状況に応じたボール操作や空間を活かしたプレーを行うことができる。 b: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ことができる。また、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:ルールやマナーを守り、フェアプレイを意識することできる。自己の責任を果たし、仲間と互いに協力し合うことができる。健康・安全・ケガ予防の配慮ができる。	記録テスト 受講状況の観察	ワークシート 受講状況の観察	ワークシート 受講状況の観察
2	水泳	平泳ぎ 計測	a:水泳の技術の名称や行い方、体力の高め方を理解している。手と足、呼吸のバランスを保ち、スムーズに泳ぐことができる。 b: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ことができる。また、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:勝敗や記録などを冷静に受け止め、個々の課題や挑戦を尊重することができる。ルール・マナーを守ったり、安全に配慮したりし、水泳の事故防止に努められる。	計測 泳力テスト 受講状況の観察	ワークシート 計測 泳力テスト 受講状況の観察	計測 受講状況の観察

	器械運動　マット運動	基礎技術 構成	a:器械運動の技の名称や行い方、体力の高め方を理解している。基本的な技を発展させ、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、解決に向けて運動の取り組み方を工夫することができる。また、他者に伝えることができる。 c:仲間と助け合い、互いの演技を評価し合うことができる。健康・安全面に配慮をして取り組むことができる。	ワークシート 記録テスト 受講状況の観察	ワークシート 受講状況の観察	受講状況の観察
	球技　バドミントン	基礎技術 ルール 簡易ゲーム　等	a:バドミントンの技術などの名称や行い方、ルールや試合方法について理解している。状況に応じたラケット操作や緩急・変化を活かしたプレーを行うことができる。 b: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ことができる。また、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:ルールやマナーを守り、フェアプレイを意識することできる。自己の責任を果たし、仲間と互いに協力し合うことができる。健康・安全・ケガの予防に配慮することができる。	記録テスト 受講状況の観察	ワークシート 受講状況の観察	受講状況の観察
	球技　卓球	基礎技術 ルール 簡易ゲーム　等	a:卓球の技術などの名称や行い方、ルールや試合方法等について理解している。状況に応じたラケット操作や緩急・変化を活かしたプレーを行うことができる。 b: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ことができる。また、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:ルールやマナーを守り、フェアプレイを意識することできる。自己の責任を果たし、仲間と互いに協力し合うことができる。健康・安全・ケガの予防に配慮することができる。	記録テスト 受講状況の観察	ワークシート 受講状況の観察	受講状況の観察

3	持久走	記録走 時間走	a:持久力の高め方や記録方法を理解して取り組むことができる。安定したペースで走ることができる。 b: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ことができる。また、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:記録を冷静に受け止め、記録更新を目指す中で、それぞれの課題設定や挑戦を尊重し合うことができる。ルール・マナーを守り、健康・安全に配慮することができる。	計測 受講状況の観察	ワークシート 計測 受講状況の観察	ワークシート 計測 受講状況の観察
	体育理論	スポーツの歴史 文化的特性や 現代スポーツの特徴	a:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展、スポーツが環境や社会にもたらす影響について理解することができる。 b:自己や社会におけるスポーツの意義や課題を発見し、持続可能な発展につながるよりよい解決に向けて、自己の考えを言葉や文章などを通して表現することができる。 c: 自己の責任を果たし、仲間と協力して取り組むことができる。	ワークシート 受講状況の観察	ワークシート 受講状況の観察	ワークシート 受講状況の観察
通年	ダンス	創作ダンス フォークダンス 現代的なリズムのダンス	a:ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方について理解している。テーマやイメージに合わせて緩急・変化・空間を活かして表現することができる。技の名称や動きの特徴を理解・意識して表現することができる。 b: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ことができる。また、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:互いに共感し、高めあおうとしている。自己の責任を果たし、仲間と協力して取り組むことができる。健康・安全に配慮することができる。	ワークシート 発表会 記録テスト 受講状況の観察	ワークシート 発表会 記録テスト 受講状況の観察	ワークシート 発表会 記録テスト 受講状況の観察

	柔道	礼法 受け身 寝技･逃げ方 約束練習	a:武道の伝統的な考え方や技の名称、見取り稽古の仕方について理解している。状況に応じて技を選択して行うことができる。 b: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ことができる。また、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:相手を尊重し、礼法などの仕方を大切にしようとしている。危険を予測し、健康･安全に配慮することができる。	ワークシート 記録テスト 受講状況の観察	ワークシート 受講状況の観察	 受講状況の観察

※　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

※　上記の内容をそれぞれの学期で選択し、男女別に展開する。