

令和7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	新高等保健体育（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）

- ・集団行動や各種目の中で、自己の能力に応じて基礎的・基本的な運動技能や体力や筋力を高めましょう。
- ・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いましょう。
- ・体育の授業を通して、運動をする・観る・支える（育てる）といった関りを学び、自分にあったスポーツライフを考えてみましょう。

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、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人ひとり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，体力の高め方，課題解決の方法，練習や発表の仕方，スポーツを行う際の健康・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。 スポーツの歴史，文化的特性，スポーツとの関わり方について理解している。 記録や技能向上に挑戦し，運動の合理的な実践を通して，種目特性に応じて勝敗を競ったり，攻防を展開したり，表現するための各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身につけている。 仲間と連携・協力して各種目を楽しめている。	知識を活用し，技能向上につなげている。 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みを工夫できる。 運動を継続したり体力や技能向上をするための計画を考えたりすることができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ，実生活に活かせる。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとしている。 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。 結果や勝敗を受け入れ，自他の技能を客観的に判断できる。 公正・協力・責任・参画などの態度を身につけている。
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	オリエンテーション 集団行動 香里丘体操 体ほぐしの運動 体力を高める運動 新体力テスト	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。 b:目的に適した運動の計画を立て取り組んでいる。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んでいる。 c:体を動かす楽しさや心地よさを味わっている。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いている。仲間と自主的に関わり合っている。	技能観察	受講態度の観察	受講態度の観察 ノート レポート 等

	器械運動	マット運動(回転系) 接転技群 ほん転技群 マット運動(巧技系) 平均立ち技群	a: 技の名称や行い方, 運動観察の方法, 体力の高め方などを理解している。自己に適した技で演技している。回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行っている。条件を変えた技や発展技を行い, それらを構成し演技している。 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ている。 c: 技ができる楽しさや喜びを味わっている。器械運動に自主的に取り組んでいる。よい演技を讃えようとしている。互いに助け合い教え合おうとしている。	技能観察	受講態度の観察	受講態度の観察 ノート レポート 等
2学期	武道(男子) ダンス(女子)	武道(柔道, 男子) ダンス(女子) 創作ダンス 現代的なリズムのダンス	a: 柔道は伝統的な考え方, 技の名称や見取り稽古の仕方, 体力の高め方などを理解している。基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開している。 ダンスの名称や用語, 踊りの特徴と表現の仕方, 交流や発表の仕方, 運動観察の方法, 体力の高め方などを理解している。 b: 柔道は相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技, 連絡技を用いて, 相手を崩して投げたり, 抑えたりするなどの攻防をしている。 ダンスはイメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表をしている。 c: 柔道は技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わっている。 ダンスは感じを込めて踊ったり, みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わっている。	技能観察	受講態度の観察	受講態度の観察 ノート レポート 等

	水泳（女子）	水泳 クロール 平泳ぎ	a: 技術の名称や行い方, 体力の高め方, 運動観察の方法などを理解している。効率的に泳いでいる。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している。 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ている。 c: 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わっている。水泳に自主的に取り組んでいる。	技能観察	受講態度の観察	受講態度の観察 ノート レポート等
	水泳（男子）	水泳 クロール 平泳ぎ	a: 技術の名称や行い方, 体力の高め方, 運動観察の方法などを理解している。効率的に泳いでいる。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している。 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ている。 c: 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わっている。水泳に自主的に取り組んでいる。	技能観察	受講態度の観察	受講態度の観察 ノート レポート等
2学期	陸上競技（男子・女子）	陸上競技 短距離走 ハードル走 走り幅跳び	a: 技術の名称や行い方, 体力の高め方, 運動観察の方法などを理解している。短距離走では, 中間走へのつなぎを滑らかにして速く走っている。ハードル走では, スピードを維持した走りからハードルを低く越している。走り幅跳びでは, スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳んでいる。 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ている。 c: 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わっている。記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わっている。	技能観察	受講態度の観察	受講態度の観察 ノート レポート等

	武道(男子) ダンス(女子)	武道(柔道, 男子) ダンス(女子) 創作ダンス 現代的なリズムのダンス	a: 柔道は伝統的な考え方, 技の名称や見取り稽古の仕方, 体力の高め方などを理解している。基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開している。ダンスの名称や用語, 踊りの特徴と表現の仕方, 交流や発表の仕方, 運動観察の方法, 体力の高め方などを理解している。 b: 柔道は相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技, 連絡技を用いて, 相手を崩して投げたり, 抑えたりするなどの攻防をしている。ダンスはイメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表をしている。 c: 柔道は技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わっている。ダンスは感じを込めて踊ったり, みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わっている。	技能観察	受講態度の観察	受講態度の観察 ノート レポート等
2学期	球技(男子・女子)	球技 ゴール型 バスケットボール(男子) ネット型 バレーボール(女子)	a: 技術の名称や行い方, 体力の高め方, 運動観察の方法などを理解している。 b: 作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開している。ゴール型では, 安定したボール操作と空間を作り出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している。ネット型では, 役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をしている。 c: 勝敗を競う楽しさや喜びを味わっている。球技に自主的に取り組んでいる。フェアなプレイを大切にしようとしている。作戦などについての話合いに貢献しようとしている。	技能観察	受講態度の観察	受講態度の観察 ノート レポート等
3学期	陸上競技	陸上競技 長距離走	a: 技術の名称や行い方, 体力の高め方, 運動観察の方法などを理解している。 b: 自己に適したペースを維持して走っている。手と足, 上半身と下半身のバランスを考え, 自身に合ったストライドを選択している。 c: 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わっている。陸上競技に自主的に取り組んでいる。	技能観察	受講態度の観察	受講態度の観察 ノート レポート等

	球技（男子・女子）	ゴール型 ラグビー(男子) ゴール型 バスケットボール(女子)	a:技術の名称や行い方, 体力の高め方, 運動観察の方法などを理解している。 b:作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開している。安定したボール操作と空間を作り出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。 c:勝敗を競う楽しさや喜びを味わっている。ラグビー・バスケットボールに自主的に取り組んでいる。	技能観察	受講態度の観察	受講態度の観察 ノート レポート等
	体育理論	現代社会とスポーツ 競技スポーツの意義 スポーツの社会的役割	a:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。 b:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について, 課題を発見し, よりよい解決に向けて思考し判断するとともに, 他者に伝えようとしている。 c:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組んでいる。	ワークシート等	受講態度の観察	受講態度の観察 ノート レポート等

※ 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