

令和8年度 保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	2単位	年次	3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・見る・支える・調べ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する。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する。 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 つ く り 運 動	オリエンテーション 香里丘体操 体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画 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

	陸上競技	陸上競技 投てき	<p>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。短い助走からやりを前方にまっすぐ、遠くに投げることができる。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	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	跳び箱運動 切り返し系 回転系	<p>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。自己に適した段数を飛んでいる 回転系や切り返し系の基本的な技を滑らかに安定して行っている。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	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	<p>ゴール型 バスケットボール サッカー</p> <p>ベースボール型 ソフトボール</p>	<p>a: 技術などの名称や行い方, 体力の高め方, 課題解決の方法, 競技会の仕方などを理解するとともに, 作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。</p> <p>b: 生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し, 合理的, 計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに, 自己やチームの考えたことを他者に伝えること</p> <p>c: 球技に主体的に取り組むとともに, フェアなプレイを大切にしようとする, 合意形成に貢献しようとする, 一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする, 互いに助け合い高め合おうとすることなどや, 健康・安全を確保すること。</p>	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	熱中症	<p>a: 日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることを、実習を通して理解し、応急手当ができるようにする。</p> <p>b: 応急手当について、安全に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。</p> <p>c: 応急手当について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。</p>	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

2学期 ・ 3学期	水泳	水泳 クロール 平泳ぎ	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	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・ダンス	武道(柔道) ダンス 創作ダンス リズムダンス	<p>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。</p> <p>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じた交流や発表をしている。</p> <p>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。</p>	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	<p>ネット型 バレーボール バドミントン テニス</p>	<p>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。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し合いに貢献しようとしている。</p>	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	<p>・生涯スポーツの見方・考え方 ・ライフスタイルとスポーツの楽しみ方 ・スポーツ推進のための施策と課題</p>	<p>a: 各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方は、個人のスポーツ経験や学習によって育まれたスポーツに対する欲求や考え方, 健康や体力を求める必要性や個人の健康目標などによっても変化するものであることについて, 理解したことを言ったり書いたりしている。 b: 豊かなスポーツライフが広がる未来の社会について, これまで学習したことを基に, 将来の自己のスポーツ設計や未来の社会についての自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。 c: 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に, 主体的に取り組もうとしている。</p>	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