

令和8年度 保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（女子）	単位数	3単位	年次	1年次
使用教科書	高等学校 保健体育（第一学習社）						
副教材等	保健体育ノート（第一学習社）						

1 担当者からのメッセージ（学習方法等）

- ・桜塚体操を通じて相互で運動をみるなど集団の中での役割を理解しよう。
- ・体づくり運動で、運動の楽しみや協調性を高め、体力を高めるトレーニングを継続的にやり、体力や筋力を高めよう
- ・球技を通してチームで達成することの喜びを味わおう。
- ・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、自分に合ったスポーツライフを考えてみよう。
- ・体育理論で運動の技能や知識について理解しよう。

2 学習の到達目標

- ・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育てる。
- ・運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。
- ・自己の健康の保持増進のための実践力の育成と、生涯にわたってスポーツを継続する資質や能力を日常生活で活かせる様、体力の向上と判断する能力を養う。

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しているとともに、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ている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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とともに、健康・安全を確保している。
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。			

※令和4年度以降入学生用

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	オリエンテーション 集団行動 桜塚体操 新体力テスト 体力を高める運動 体ほぐしの運動	a: 多様な体ほぐしの運動を考えることができる。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。 a: 桜塚体操を通して, 体の正しい動かし方ができる。仲間の動きを観察するなど記録がつけられる。 a: 新体力テストを通じて記録の向上や体力の向上に役立てることができる。 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: ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 b: 課題解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するためのかわり方を見付け、仲間に伝えている。 c: 体づくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとすることなど、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況

※令和4年度以降入学生用

	陸上	短距離走 投てき	a: 遠くに投げるために必要な体力を高めるための、効果的な練習法やトレーニングについて、正しい知識をもつことができる。 ・助走から投げるまでの一連の動作を、スムーズに行うことができる。種目の特性に応じた、技能を身につけることができる。 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。 b: 課題解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するためのかわり方を見付け、仲間に伝えている。 b: ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた練習メニューを設定している。 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: 仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。一人ひとりの違いに応じた動きなどを大切にしている。 c: 用具の準備や片づけ、記録測定の補助がきちんとできる。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
--	----	-------------	--	--	--	---

※令和4年度以降入学生用

	球技	バスケットボール	a: 球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。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。 a: 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。 b: 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとする、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
	体育理論	技能と体力 体カトレーニング 生涯スポーツの見方・考え方	a: 体力テストの結果を踏まえて自分の課題を挙げるができる。実生活への体カトレーニングの取り入れ方には、自己のねらいに応じた様々な運動の計画があることを理解している。 b: 技能と体力について、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを仲間に伝えている。 c: 意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題内容・提出状況

※令和4年度以降入学生用

2 学 期	水 泳	クロール 平泳ぎ	a: クロールや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。 a: 水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けることができる。技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b: 生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 b: 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・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: 水泳の楽しさや喜びを味わうことができる。水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
-------------	--------	-------------	---	---	---	---

※令和4年度以降入学生用

	球技	バレーボール ソフトボール	a: 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。 ・球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。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。 b: 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 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: 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとする、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
--	----	------------------	--	--	--	---

※令和4年度以降入学生用

	器械運動	マット運動	a: マット運動の技を、系統的に理解することができる。 a: 前転や後転などの基礎的な技能を着実に身につけた後、自己の能力に応じて、さらに発展した技能を身につけ、それらを組み合わせた演技ができるようにする。 a: 技術や技の名称や行い方、体力や柔軟性の高め方、運動観察の方法を理解している。 b: 課題解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するためのかかわり方を見付け、仲間に伝えている。 b: ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 安全面に配慮し、自主的に取り組もうとしている。 c: マットの準備や片づけを積極的に取り組むことができる。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
3学期	ダンス	ダンス	a: リズムに合わせて、さまざまな動きができるようになる。種目の特性に応じた、技能を身につけることができる。 a: 体力や柔軟性の高め方、運動観察の方法を理解している。 b: ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 b: 課題解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成のためのかかわり方を見付け、仲間に伝えている。 c: ダンスの楽しさや喜びを味わうことができるよう、グループ発表での話合いに貢献しようとするなどや、自主的に課題に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況

※令和4年度以降入学生用

	陸上	長距離	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: 生涯にわたって豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 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: 持久走における体力の向上を目指し、意欲的に取り組むことができる。また、日々の体調管理や規則正しい生活についても、睡眠や食事など工夫すること。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
--	----	-----	---	---	---	---

※ 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

令和8年度 保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（男子）	単位数	3単位	年次	1年次
使用教科書	高等学校 保健体育（第一学習社）						
副教材等	保健体育ノート（第一学習社）						

1 担当者からのメッセージ（学習方法等）

- ・桜塚体操を通じて相互で運動をみるなど集団の中での役割を理解しよう。
- ・体づくり運動で、運動の楽しみや協調性を高め、体力を高めるトレーニングを継続的にやり、体力や筋力を高めよう
- ・球技を通してチームで達成することの喜びを味わおう。
- ・柔道で礼儀やマナー、受身を通じて自己の体の動かし方を理解しよう。
- ・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、自分に合ったスポーツライフを考えてみよう。
- ・体育理論で運動の技能や知識について理解しよう。

2 学習の到達目標

- ・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育てる。
- ・運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。
- ・自己の健康の保持増進のための実践力の育成と、生涯にわたってスポーツを継続する資質や能力を日常生活で活かせる様、体力の向上と判断する能力を養う。

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しているとともに、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ている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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とともに、健康・安全を確保している。

※令和4年度以降入学生用

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	オリエンテーション 集団行動 桜塚体操 新体力テスト 体力を高める運動 体ほぐしの運動	a: 多様な体ほぐしの運動を考えることができる。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。 a: 桜塚体操を通して, 体の正しい動かし方ができる。仲間の動きを観察するなど記録をつけることができる。 a: 新体力テストを通じて記録の向上や体力の向上に役立てることができる。 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: ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 b: 課題解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するためのかわり方を見付け、仲間に伝えている。 c: 体づくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとすることなど、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況

※令和4年度以降入学生用

	陸上	短距離走 投てき ハードル走	a: 遠くに投げるために必要な体力を高めるための、効果的な練習法やトレーニングについて、正しい知識をもつことができる。 ・助走から投げるまでの一連の動作を、スムーズに行うことができる。種目の特性に応じた、技能を身につけることができる。 ・ハードルを低く素早く越えながらインターバルをリズムカルにスピードを維持して走り、タイムを短縮したり競走したりすることができる。 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。 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。 b: 課題解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するためのかかわり方を見付け、仲間に伝えている。 b: ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた練習メニューを設定している。 c: 仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。一人ひとりの違いに応じた動きなどを大切にしている。 c: ハードル等の用具の準備や片づけ、記録測定の補助がきちんとできる。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
--	----	----------------------	---	--	--	---

※令和4年度以降入学生用

	武道	柔道 礼法 受け身	a: 各種目の特性に応じた、技能を身につけることができる。 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。 a: 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、運動観察の方法を理解している。 b: 課題解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するためのかかわり方を見付け、仲間に伝えている。 b: ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し、伝統的な行動の仕方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など、健康・安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
	体育理論	技能と体力 体力トレーニング 生涯スポーツの見方・考え方	a: 体力テストの結果を踏まえて自分の課題を挙げることができる。実生活への体力トレーニングの取り入れ方には、自己のねらいに応じた様々な運動の計画があることを理解している。 b: 技能と体力について、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを仲間に伝えている。 c: 意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題内容・提出状況

※令和4年度以降入学生用

2 学 期	水 泳	クロール 平泳ぎ	a: クロールや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。 a: 水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けることができる。技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b: 生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 b: 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・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: 水泳の楽しさや喜びを味わうことができる。水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
-------------	--------	-------------	---	---	---	---

※令和4年度以降入学生用

	球技	ラグビー	a: 基礎的な技能を身につけ、ゲーム中の、オフense・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。 a: 球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。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。 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。 b: 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとする、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
--	----	------	---	---	---	---

※令和4年度以降入学生用

	柔道	受身 抑え技	a: 受身や、投げ技、抑え技の基本技能を身につけることができる。 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。 a: 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、運動観察の方法を理解している。 b: 課題解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するためのかかわり方を見付け、仲間に伝えている。 b: ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し、伝統的な行動の仕方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など、健康・安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
3学期	球技	バスケットボール	a: 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。 a: 球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。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。 b: 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとする、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況

※令和4年度以降入学生用

	陸上	長距離	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。 b: 生涯にわたって豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 持久走における体力の向上を目指し、意欲的に取り組むことができる。また、日々の体調管理や規則正しい生活についても、睡眠や食事など工夫すること。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
--	----	-----	---	---	---	---

※ 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

令和8年度 保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（女子）	単位数	2単位	年次	2年次
使用教科書	高等学校 保健体育（第一学習社）						
副教材等	保健体育ノート（第一学習社）						

1 担当者からのメッセージ（学習方法等）

- ・桜塚体操を通じて相互で運動をみるなど集団の中での役割を理解しよう。
- ・体づくり運動で、運動の楽しみや協調性を高め、体力を高めるトレーニングを継続的にやり、体力や筋力を高めよう
- ・球技を通してチームで達成することの喜びを味わおう。
- ・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、自分に合ったスポーツライフを考えてみよう。
- ・体育理論で運動の技能や知識について理解しよう。

2 学習の到達目標

- ・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育てる。
- ・運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。
- ・自己の健康の保持増進のための実践力の育成と、生涯にわたってスポーツを継続する資質や能力を日常生活で活かせる様、体力の向上と判断する能力を養う。

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しているとともに、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ている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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とともに、健康・安全を確保している。
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 つ く り	新体力テスト 体力を高める運動 体ほぐしの運動	a: 多様な体ほぐしの運動を考 えることができる。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。 a: 桜塚体操を通して、体の正し い動かし方ができる。仲間の動き を観察するなど記録がつけるこ とができる。 a: 新体力テストを通じて記録の 向上や体力の向上に役立てるこ とができる。 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: ねらいや体力の程度を踏まえ、 自己や仲間の課題に応じた強度、 時間、回数、頻度を設定している。 b: 課題解決するために仲間と話し 合う場面で、合意形成するための かかわり方を見付け、仲間に伝え ている。 c: 体づくり運動の楽しさや心地よさ を味わうことができるよう、体力の違 いに配慮しようとする事、自己の責 任を果たそうとすることなど、健康・ 安全を確保して学習に自主的に取 り組もうとしている。	観察 ワークシ ート 実技テ スト パフォー マンス課 題 課題の 内容・提 出状況	観察 ワークシ ート 実技テ スト パフォー ーマン ス課題 課題の 内容・提 出状況	観察 ワークシ ート パフォー マンス課 題 課題の 内容・提 出状況

※令和4年度以降入学生用

1 学 期	陸 上	短距離走 ハードル走	a：ハードルを低く素早く越えながらインターバルをリズムカルにスピードを維持して走り、タイムを短縮したり競走したりすることができる。 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。 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。 b：課題解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するためのかわり方を見付け、仲間に伝えている。 b：ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた練習メニューを設定している。 c：仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。一人ひとりの違いに応じた動きなどを大切にしている。 c：ハードル等の用具の準備や片づけ、記録測定の補助がきちんとできる。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
-------------	--------	---------------	---	--	--	---

※令和4年度以降入学生用

1 学 期	球 技 (ネ ット 型)	・バドミントン	a:ハイクリア・ドロップ・ドライブ・スマッシュなどの打法やサーブ・レシーブなどの基本を着実に身につけ、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:バドミントン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事、作戦などについての話し合いに貢献しようとする事、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事、互いに助け合い教えあおうとする事などや、健康・安全を確保する。	観 察 ワ ー ク シ ー ト 実 技 テ ス ト パ フ ォ ー マ ン ス 課 題 課 題 の 内 容 ・ 提 出 状 況	観 察 ワ ー ク シ ー ト 実 技 テ ス ト パ フ ォ ー マ ン ス 課 題 課 題 の 内 容 ・ 提 出 状 況	観 察 ワ ー ク シ ー ト パ フ ォ ー マ ン ス 課 題 課 題 の 内 容 ・ 提 出 状 況
-------------	----------------------------------	---------	---	--	--	---

※令和4年度以降入学生用

	体育理論 ・運動やスポーツの効果的な学習方法 ・運動技能の高め方と運動課題の解決方法 ・運動やスポーツの種類に応じた体力 ・運動技能の上達過程 ・運動やスポーツの学習方法 ・運動と体力の高め方 ・運動やスポーツの種類に応じた体力 ・自分の体力を知り、体力を高めるために運動やスポーツの効果的な学習方法 ・運動・スポーツ時の健康と安全の確保	a: 学習項目について、正しい知識をもつことができる。 ・体力の構成要素について知り、体力と運動技能のかかわりについて、積極的に学習する。 ・体力の構成要素について、正しい知識をもつ。体力と運動技能のかかわりについて、正しい知識をもつ。 ・体力の意義とは何か、自らの体力を知るためにはどのような方法があるか、また、体力を高める方法について、積極的に学習する。 ・安全なトレーニングのための具体的な方策について、正しい知識をもつことができる b: 必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを仲間に伝えている。 ・体力の構成要素や、運動技能と体力のかかわりについて、自分が行ったことのある運動に当てはめて考える。 ・自らの体力を分析し、日常生活のなかで、適切な運動を選択する。 ・スポーツ外傷・障害を起こさないために必要な配慮を、自らの行動に適切に反映することができる。 c: 意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。 自らの体力レベルを知る方法について、正しい知識をもつ。体力の高め方について、正しい知識をもつ。 ・スポーツ外傷・障害を起こさないためには、どのような配慮が必要であるのかを積極的に学習できる。	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題内容・提出状況
--	--	---	--	--	--

※令和4年度以降入学生用

2 学 期	水 泳	クロール 平泳ぎ	a: クロールや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。 a: 水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けることができる。技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b: 生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 b: 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・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: 水泳の楽しさや喜びを味わうことができる。水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
-------------	--------	-------------	---	---	---	---

※令和4年度以降入学生用

球技 (ゴール型)	タグラグビー	a: 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。 a: 球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。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。 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。 b: 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとする、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
	テニス	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、作戦などにつ			

※令和4年度以降入学生用

			いての話し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	卓球	a：ネット型のゲームの特性や卓 球のルールを理解し、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、ロ ング・ショート・カットなどの打 法や・サービス・レシーブなどの 基本を着実に身につけ、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：卓球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、作戦などについて の話し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	観察 ワークシ ート 実技テ スト パフォー マンス課 題 課題の 内容・提 出状況	観察 ワークシ ート 実技テ スト パフォー マンス課 題 課題の 内容・提 出状況	観察 ワークシ ート パフォー マンス課 題 課題 の内容・ 提出状 況

※令和4年度以降入学生用

3 学期	陸 上	長距離	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。 b: 生涯にわたって豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 持久走における体力の向上を目指し、意欲的に取り組むことができる。また、日々の体調管理や規則正しい生活についても、睡眠や食事など工夫すること。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
---------	--------	-----	---	---	---	---

※ 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

令和8年度 保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（男子）	単位数	2単位	年次	2年次
使用教科書	高等学校 保健体育（第一学習社）						
副教材等	保健体育ノート（第一学習社）						

1 担当者からのメッセージ（学習方法等）

- ・桜塚体操を通じて相互で運動をみるなど集団の中での役割を理解しよう。
- ・体づくり運動で、運動の楽しみや協調性を高め、体力を高めるトレーニングを継続的にやり、体力や筋力を高めよう
- ・球技を通してチームで達成することの喜びを味わおう。
- ・柔道で礼儀やマナー、受身を通じて自己の体の動かし方を理解しよう。
- ・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、自分に合ったスポーツライフを考えてみよう。
- ・体育理論で運動の技能や知識について理解しよう。

2 学習の到達目標

- ・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育てる。
- ・運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。
- ・自己の健康の保持増進のための実践力の育成と、生涯にわたってスポーツを継続する資質や能力を日常生活で活かせる様、体力の向上と判断する能力を養う。

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しているとともに、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ている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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とともに、健康・安全を確保している。

※令和4年度以降入学生用

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	新体力テスト 体力を高める運動 体ほぐしの運動	a: 多様な体ほぐしの運動を考えることができる。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。 a: 桜塚体操を通して, 体の正しい動かし方ができる。仲間の動きを観察するなど記録をつけることができる。 a: 新体力テストを通じて記録の向上や体力の向上に役立てることができる。 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: ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 b: 課題解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するためのかわり方を見付け、仲間に伝えている。 c: 体づくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとすることなど、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況

※令和4年度以降入学生用

1 学 期	球 技 (ゴ ー ル 型)	・サッカー	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、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、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、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。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
-------------	--------------------------------------	-------	--	---	---	---

※令和4年度以降入学生用

1 学 期	武 道	柔道 礼法 受け身	a: 各種目の特性に応じた、技能を身につけることができる。 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。 a: 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、運動観察の方法を理解している。 b: 課題解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するためのかかわり方を見付け、仲間に伝えている。 b: ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し、伝統的な行動の仕方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など、健康・安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシ ート 実技テ スト パフォー マンス課 題 課題の 内容・提 出状況	観察 ワークシ ート 実技テ スト パフォー ーマン ス課題 課題 の内容・ 提出状 況	観察 ワークシ ート パフォー マンス課 題 課題 の内容・ 提出状 況
-------------	--------	-----------------	--	---	---	---

※令和4年度以降入学生用

1 ・ 2 学 期	体 育 理 論	・運動やスポーツの効果的な学習方法 ・運動技能の高め方と運動課題の解決方法 ・運動やスポーツの種類に応じた体力 ・運動技能の上達過程 ・運動やスポーツの学習方法 ・運動と体力の高め方 ・運動やスポーツの種類に応じた体力 ・自分の体力を知り、体力を高めるために運動やスポーツの効果的な学習方法 ・運動・スポーツ時の健康と安全の確保	a: 学習項目について、正しい知識をもつことができる。 ・体力の構成要素について知り、体力と運動技能のかかわりについて、積極的に学習する。 ・体力の構成要素について、正しい知識をもつ。体力と運動技能のかかわりについて、正しい知識をもつ。 ・体力の意義とは何か、自らの体力を知るためにはどのような方法があるか、また、体力を高める方法について、積極的に学習する。 ・安全なトレーニングのための具体的な方策について、正しい知識をもつことができる b: 必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを仲間に伝えている。 ・体力の構成要素や、運動技能と体力のかかわりについて、自分が行ったことのある運動に当てはめて考える。 ・自らの体力を分析し、日常生活のなかで、適切な運動を選択する。 ・スポーツ外傷・障害を起こさないために必要な配慮を、自らの行動に適切に反映することができる。 c: 意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。 自らの体力レベルを知る方法について、正しい知識をもつ。体力の高め方について、正しい知識をもつ。 ・スポーツ外傷・障害を起こさないためには、どのような配慮が必要であるのかを積極的に学習できる。	観 察 ワ ー ク シ ー ト パ フ ォ ー マ ン ス 課 題 課 題 内 容 ・ 提 出 状 況	観 察 ワ ー ク シ ー ト パ フ ォ ー マ ン ス 課 題 課 題 内 容 ・ 提 出 状 況	観 察 ワ ー ク シ ー ト パ フ ォ ー マ ン ス 課 題 課 題 内 容 ・ 提 出 状 況
-----------------------	------------------	--	---	--	--	--

※令和4年度以降入学生用

2 学 期	水 泳	クロール 平泳ぎ	a: クロールや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。 a: 水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けることができる。技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b: 生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 b: 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・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: 水泳の楽しさや喜びを味わうことができる。水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
-------------	--------	-------------	---	---	---	---

※令和4年度以降入学生用

球技（ネット型）	バレーボール	a: ネット型のゲームの特性やバレーボールのルールを理解し、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、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。 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、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、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、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。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
	・バドミントン	a: ハイクリア・ドロップ・ドライブ・スマッシュなどの打法やサービス・レシーブなどの基本を着実に身につけ、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: バドミントン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、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、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、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。			

※令和4年度以降入学生用

	柔道	受身 抑え技 投げ技	a: 受身や、投げ技、抑え技の基本技能を身につけることができる。 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。 a: 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、運動観察の方法を理解している。 b: 課題解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するためのかかわり方を見付け、仲間に伝えている。 b: ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し、伝統的な行動の仕方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など、健康・安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
3学期	球技	卓球	a: ネット型のゲームの特性や卓球のルールを理解し、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、ロング・ショート・カットなどの打法や・サービス・レシーブなどの基本を着実に身につけ、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: 卓球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し、作戦などについての話し合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとし、互いに助け合い教えあおうとする	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況

※令和4年度以降入学生用

	陸上	長距離	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。 b: 生涯にわたって豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 持久走における体力の向上を目指し、意欲的に取り組むことができる。また、日々の体調管理や規則正しい生活についても、睡眠や食事など工夫すること。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
--	----	-----	---	---	---	---

※ 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

令和8年度 保健体育科

教科	保健体育	科目	体育 男女共通	単位 数	2単位	年次	3年次
使用教科書	高等学校 保健体育（第一学習社）						
副教材等	保健体育ノート（第一学習社）						

1 担当者からのメッセージ（学習方法等）

- ・桜塚体操を通じて相互で運動をみるなど集団の中での役割を理解しよう。
- ・体づくり運動で、運動の楽しみや協調性を高め、体力を高めるトレーニングを継続的にやり、体力や筋力を高めよう
- ・球技を通してチームで達成することの喜びを味わおう。
- ・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、自分に合ったスポーツライフを考えてみよう。
- ・体育理論で運動の技能や知識について理解しよう。

2 学習の到達目標

- ・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育てる。
- ・運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。
- ・自己の健康の保持増進のための実践力の育成と、生涯にわたってスポーツを継続する資質や能力を日常生活で活かせる様、体力の向上と判断する能力を養う。

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しているとともに、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ている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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とともに、健康・安全を確保している。
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 つ く り	新体力テスト	a: 多様な体ほぐしの運動を考えることができる。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。 a: 桜塚体操を通して、体の正しい動かし方ができる。仲間の動きを観察するなど記録をつけることができる。 a: 新体力テストを通じて記録の向上や体力の向上に役立てることができる。 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: ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 b: 課題解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するためのかわり方を見付け、仲間に伝えている。 c: 体づくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとすることなど、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況

※令和4年度以降入学生用

1 ・ 2 ・ 3 学期	球 技	サッカー アルティメット ハンドボール バスケットボール 等から選択	a: 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。 a: 球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。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。 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。 b: 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとする、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 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、作戦などにつ	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
-----------------------------	--------	--	---	--	--	---

※令和4年度以降入学生用

			いての話し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。			
1 ・ 2 ・ 3 学 期	球 技 (ネ ット 型)	・バドミントン	a:ハイクリア・ドロップ・ドライ ブ・スマッシュなどの打法やサー ビス・レシーブなどの基本を着実 に身につけ、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:バドミントンに自主的に取り 組むとともに、フェアなプレーを 大切にしようとする、作戦など についての話し合いに貢献しよ 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。	観察 ワークシ ート 実技テ スト パフォー マンス課 題 課題の 内容・提 出状況	観察 ワークシ ート 実技テ スト パフォー マンス課 題 課題の 内容・提 出状況	観察 ワークシ ート パフォー マンス課 題 課題 の内容・ 提出状 況

※令和4年度以降入学生用

1 ・ 2 ・ 3 学 期	体 育 理 論	・運動やスポーツの効果的な学習方法 ・運動技能の高め方と運動課題の解決方法 ・運動やスポーツの種類に応じた体力 ・運動技能の上達過程 ・運動やスポーツの学習方法 ・運動と体力の高め方 ・運動やスポーツの種類に応じた体力 ・自分の体力を知り、体力を高めるために - 運動やスポーツの効果的な学習方法 ・運動・スポーツ時の健康と安全の確保	a: 学習項目について、正しい知識をもつことができる。 ・体力の構成要素について知り、体力と運動技能のかかわりについて、積極的に学習する。 ・体力の構成要素について、正しい知識をもつ。体力と運動技能のかかわりについて、正しい知識をもつ。 ・体力の意義とは何か、自らの体力を知るためにはどのような方法があるか、また、体力を高める方法について、積極的に学習する。 ・安全なトレーニングのための具体的な方策について、正しい知識をもつことができる b: 必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを仲間に伝えている。 ・体力の構成要素や、運動技能と体力のかかわりについて、自分が行ったことのある運動に当てはめて考える。 ・自らの体力を分析し、日常生活のなかで、適切な運動を選択する。 ・スポーツ外傷・障害を起こさないために必要な配慮を、自らの行動に適切に反映することができる。 c: 意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。 自らの体力レベルを知る方法について、正しい知識をもつ。体力の高め方について、正しい知識をもつ。 ・スポーツ外傷・障害を起こさないためには、どのような配慮が必要であるのかを積極的に学習できる。	観 察 ワ ー ク シ ー ト パ フ ォ ー マ ン ス 課 題 課 題 内 容 ・ 提 出 状 況	観 察 ワ ー ク シ ー ト パ フ ォ ー マ ン ス 課 題 課 題 内 容 ・ 提 出 状 況	観 察 ワ ー ク シ ー ト パ フ ォ ー マ ン ス 課 題 課 題 内 容 ・ 提 出 状 況
---------------------------------	------------------	--	---	--	--	--

※令和4年度以降入学生用

2学期	水泳	クロール 平泳ぎ バタフライ	a: クロールや平泳ぎ及びバタフライの技能について、正しいイメージをもつことができる。 a: 水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けることができる。技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b: 生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 b: 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・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: 水泳の楽しさや喜びを味わうことができる。水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
	球技	テニス	a: ネット型のゲームの特性や卓球のルールを理解し、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、ロング・ショート・カットなどの打法や・サービス・レシーブなどの基本を着実に身につけ、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、作戦などについての話合いに貢献しようとする、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、互いに助け合い教えあおうとする	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
1・2・3学期						

※令和4年度以降入学生用

	球技	卓球	a: ネット型のゲームの特性や卓球のルールを理解し, 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, ロング・ショート・カットなどの打法や・サービス・レシーブなどの基本を着実に身につけ, 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: 卓球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, 作戦などについての話合いに貢献しようとする, 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, 互いに助け合い教えあおうとする	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況

※ 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

令和8年度 保健体育科

教科	保健体育	科目	保健	単位数	1 単位	年次	1 年次
使用教科書	高等学校 保健体育（第一学習社）						
副教材等	保健体育ノート（第一学習社）						

1 担当者からのメッセージ（学習方法等）

健康問題や社会の変化とともに、私たちの健康のとらえ方や健康問題への対策のあり方も変化してきました。健康の考え方の変化について学ぶとともに、生活習慣病や感染症、さらに薬物乱用、心の問題、交通安全など、現代の健康問題とその対策について学びましょう。

2 学習の到達目標

- ・健康的な生活行動とはどのようなことか理解できるようになる。
- ・身近な健康問題に興味をもち、その解決方法について考えることができるようになる。
- ・健康や安全に対する社会的な取組みを知り、個人的な対応と関連づけて実践できるようになる。
- ・心と体を一体としてとらえ、健康・安全について総合的に理解する。

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	個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めているとともに、技能を身に付けている。	健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。	生涯を通じて自他の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力のある生活を営むため学習に主体的に取り組もうとしている。
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。			

※令和4年度以降入学生用

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	現 代 社 会 と 健 康	・健康の考え方 ・現代の感染症とその予防 ・生活習慣病などの予防と回復	a: 日本の健康水準が, 科学技術や経済の発展に伴って向上してきたこと, 病気の傾向が変化してきていることを理解する。 健康の増進のために, 積極的な健康づくりである「ヘルスプロモーション」が重要になってきていることを知り, そのためのわが国や世界各国での取り組みについての理解を深める。 感染症が発症する仕組みや, 感染症の種類を知り, 感染症の予防には適切な対策が必要であることについての理解を深める。 性感染症について正しい知識をもち, 感染経路やその予防法についても理解を深める。 現代の死因の大部分を占める生活習慣病について, 原因とその予防に対する対策についての理解を深める。 b: 日常生活において, 自らの健康を考えて, 病気を予防しようと努めることができる。 健康増進の取り組みについて, 自らの生活に当てはめて考え, 積極的に健康増進を図ろうとすることができる。 感染症・性感染症の現状を知り, 予防するための方策について考えるとともに, 人権への配慮ができる。 自らの生活習慣をかえりみて, 生活習慣病予防のための適切な行動を選択することができる。 資料等で調べたことをもとに, 課題を見つけたり, 整理したりするなどして, それらを説明している。学習したことを, 個人および社会生活や事例などと比較した	・定期考査 ・課題の内容・提出状況	・定期考査 ・授業態度 ・発問評価 ・課題の内容・提出状況	・授業態度 ・発問評価 ・課題の内容・提出状況

※令和4年度以降入学生用

			り、分類したり、分析したりするなどしている。また、筋道を立ててそれらを表現している。 c: 身の回りや日常生活における病気の傾向, わが国の健康水準やヘルスプロモーションとはどのような概念なのかについて理解し、健康を保持・増進するのに必要な環境について調べることができる。 感染症の成立の仕組みを理解し、日常生活のなかでの感染症予防に役立てることができる。 生活習慣病の要因についての情報を集め、自らの生活習慣の改善に役立てることができる。 資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。			
--	--	--	---	--	--	--

※令和4年度以降入学生用

2学期	現代社会と健康	・喫煙，飲酒，薬物乱用と健康 ・精神疾患の予防と回復	a: 喫煙者本人のみにとどまらない，喫煙による健康被害について，正しく理解することができる。 ・未成年者の喫煙による健康への影響について正しく理解することができる。 ・飲酒による心身の健康や胎児への影響について，正しく理解することができる。 ・未成年者の飲酒による健康への影響について正しく理解することができる。 ・薬物乱用による心身の健康や社会的な影響について，正しく理解することができる。 ・脳の各部の働きによる行動，精神活動に関する正しい知識をもつことができる。 ・欲求の種類について正しい知識をもつことができる。 ・適応機制について，正しい知識をもつことができる。 ・心の健康について正しい知識をもつことができる。 ・精神疾患にはどのようなものがあるのかについて，正しい知識をもつことができる。 ・心と体のつながりを知り，心の健康を保つための方法について正しい知識をもつことができる。 ・精神疾患からの回復のために行われている支援などについて，正しい知識をもつことができる。 b: 喫煙による健康への影響だけでなく，喫煙マナーのあり方についても考えることができる。 ・飲酒による身体器官への影響だけでなく，精神的な影響についても考えることができる。 ・薬物乱用を防ぐためには，どのような意識をもつことが重要であるかを考えることができる。	・定期考査 ・課題の内容・提出状況	・定期考査 ・授業態度 ・発問評価 ・課題の内容・提出状況	・授業態度 ・発問評価 ・課題の内容・提出状況
-----	---------	---	---	--	--	---

※令和4年度以降入学生用

			b: 自らの行動と、そのときの脳の働きについて、関連づけて考えることができる。 ・欲求不満を回避するために自らがとった行動を、適応機制と関連づけて考えることができる。 ・心の不調について、自らの体験と関連づけて考えることができる。 ・精神疾患の予防と回復について、習得した知識をもとに心身の健康を保つための行動や対策について考えることができる。 資料等で調べたことをもとに、課題を見つけたり、整理したりするなどして、それらを説明している。学習したことを、個人および社会生活や事例などと比較したり、分類したり、分析したりするなどしている。また、筋道を立ててそれらを表現している。 c: 喫煙による心身への害についての情報や喫煙問題への対策などを、教科書などから積極的に調べることができる。 ・飲酒による心身への害についての情報を、教科書などから積極的に調べることができる。 ・薬物乱用による心身への害や薬物ごとの特徴を、積極的に調べることができる。 ・大脳を中心とした身体の機能調節についての情報を積極的に収集し、学習することができる。 ・人間がもつ欲求や欲求への耐性について、自らの体験などと照らし合わせて、積極的に調べることができる。 ・おもな精神疾患やその症状についての情報を積極的に収集し、学習することができる。 ・資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。			
--	--	--	--	--	--	--

※令和4年度以降入学生用

3 学期	安全な 社会生活	交通事故と安全の確保 安全・安心な社会づくり	a: 人・環境・車両の3つの要因によって発生する交通事故と、運転者の責任について正しい知識をもつことができる。 安全な社会づくりのために行われている対策や、安全確保のための必要な条件について正しく理解することができる。 b: ・交通事故を防止するために必要な行動について知り、事故を回避するための、適切な行動を選択できる。 ・安全・安心な社会づくりのために行われている対策について知り、安全に暮らすための行動を適切に選択することができる。 資料等で調べたことをもとに、課題を見つけたり、整理したりするなどして、それらを説明している。学習したことを、個人および社会生活や事例などと比較したり、分類したり、分析したりするなどしている。また、筋道を立ててそれらを表現している。 c: ・交通事故の原因や運転時の身体機能の変化について、積極的に調べることができる。 ・安全に暮らすための対策について積極的に調べることができる。 ・資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。	・課題の内容・提出発表状況	・課題の内容・提出状況 発表方法の習熟度	・授業態度 ・課題の内容・提出状況
---------	-------------	-----------------------------------	--	---------------	-------------------------	----------------------

※令和4年度以降入学生用

		適切な応急手当の手順 心肺蘇生法の実践	a: 応急手当の第一段階である観察の手順について、正しい知識をもつことができる。 ・心肺蘇生法の手法について、正しい知識と技能を身につけることができる。 ・けがや熱中症に対する応急手当やその予防法について、正しい知識を身につけることができる。 b: ・実際の手当が必要な傷病者に遭遇した場合に、必要な行動を適切に選択することができる。 ・心肺蘇生法が必要な傷病者に対して、必要な行動を適切に選択することができる。 ・応急手当が必要な傷病者に対して、傷病に応じた手当の手法を適切に選択することができる。 資料等で調べたことをもとに、課題を見つけたり、整理したりするなどして、それらを説明している。学習したことを、個人および社会生活や事例などと比較したり、分類したり、分析したりするなどしている。また、筋道を立ててそれらを表現している。 c: 傷病者に対する観察の手順について、実習などを通じて確実に身につけようとするところと、AEDの効果について積極的に調べることができる。 ・傷病者を救命するために行う胸骨圧迫・AEDの使用法・気道の確保・人工呼吸について、実習などを通じて確実に身につけようとするところと、AEDの効果について積極的に調べることができる。 ・けがの状態に応じた応急手当の手法について、自らが経験したことなどと照らし合わせて、積極的に学習できる。 ・資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に主体的に取り組もうとしている。			
--	--	--------------------------------	--	--	--	--

※令和4年度以降入学生用

※ 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

令和8年度 保健体育科

教科	保健体育	科目	保健	単位数	1 単位	年次	2 年次
使用教科書	高等学校 保健体育（第一学習社）						
副教材等	保健体育ノート（第一学習社）						

1 担当者からのメッセージ（学習方法等）

- ・思春期から中高年期までの健康にかかわることがらについて学ぶとともに、私たちの健康を支えている保健・医療のしくみやそれらの活用のしかたなどについて学びましょう。
- ・健康に関連する環境・食品の問題や、働くことと健康の関係などについて学びましょう。

2 学習の到達目標

- ・健康的な生活行動とはどのようなことか理解できるようになる。
- ・身近な健康問題に興味をもち、その解決方法について考えることができるようになる。
- ・健康や安全に対する社会的な取組みを知り、個人的な対応と関連づけて実践できるようになる。
- ・心と体を一体としてとらえ、健康・安全について総合的に理解する。

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	個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めているとともに、技能を身に付けている。	健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。	生涯を通じて自他の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力のある生活を営むため学習に主体的に取り組もうとしている。

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。

※令和4年度以降入学生用

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	第 3 章 生 涯 を 通 じ る 健 康	第1節 生涯の各段階における健康 1. 思春期と健康(教 p.64～65) 2. 思春期の体と健康(教 p.66～67) 3. 結婚生活と健康(教 p.68～69) 4. 新しい生命の誕生(教 p.70～71) 5. 家族計画と不妊治療(教 p.72～73) 6. 加齢と健康(教 p.76～77)	a: 思春期に起こる心の変化や性意識の男女差について、正しい知識をもつことができる。 ・生殖器の成長によって、生殖機能が備わることについて、正しい知識をもつことができる。 ・結婚に関する制度と、家庭が健康に果たす役割について、正しい知識をもつことができる ・受精の仕組み、妊娠の経過、出産の過程について男女とも正しい知識をもつことができる。 ・人工妊娠中絶による影響や生殖補助医療技術の発達による新たな問題について、正しく理解できる。 ・加齢とは何か、壮年期以降にはどのような健康課題がでてくるのかについて知り、高齢社会における取り組みについて、正しい知識をもつことができる。 b: 男女の性意識の違いについて知り、自らの行動に適切に反映することができる。 ・二次性徴におけるからだの成長について、自らのからだの変化と関連づけて考えることができる。 ・結婚の意義や家庭と健康のかかわりについて、自らの家族や将来に当てはめて考えることができる。 ・女性は、自らが経験するかもしれないこととして、男性も課題を見つけて考えることができる。 ・家族計画の重要性を認識し、自らの将来に当てはめて考えることができる。 ・加齢による心身の変化につい	・定期考 査 ・課題の 内容・提 出状況	・定期考 査 ・授業態 度 ・発問評 価 ・課題の 内容・提 出状況	・授業態 度 ・発問評 価 ・課題の 内容・提 出状況

※令和4年度以降入学生用

			て、自らの将来に当てはめて考えることができる。 c: 思春期の心の変化について知るとともに、男女の性意識の違いについても積極的に学習できる。 ・男女の生殖器官の発達について、それぞれ、積極的に調べることができる。 ・健康の保持・増進のために、家庭が担う役割について、積極的に調べることができる。 ・受精から妊娠、出産までの過程のメカニズムについて、教科書などから積極的に調べることができる。 ・家族計画を立てることの重要性を理解し、人工妊娠中絶による心身への影響などについても積極的に学習できる。 ・加齢に伴う心身の変化や壮年期以降の健康課題、高齢社会における取り組みなどについて、積極的に調べることができる。			
--	--	--	---	--	--	--

※令和4年度以降入学生用

2 学 期	第 3 章 生 涯 を 通 じ る 健 康	・第2節 労働と健康 1. 労働者の健康・安全と健康問題(教 p.78～79) 2. 労働災害・職業病とその予防(教 p.80～81) 3. 労働者の健康づくりと「働き方改革」(教 p.82～83)	a: 労働者を守るしくみを知り, 労働環境の変化にともなう健康問題について, 正しい知識をもつことができる。 b: 職業選択の際の注意点について, 自らの将来に当てはめて考えることができる。 c: 労働と健康のかかわりや健康生活を送るための職場・家庭・地域の役割について, 積極的に学習できる a: 労働災害の実態, その原因や防止のための対策について, 正しい知識をもつことができる。 b: 労働災害の原因を正しく理解し, 将来労働災害に遭わないための適切な行動について考えることができる。 c: 労働災害について考え, 労災防止のための対策などについて, 積極的に学習できる。	・定期考 査 ・課題の 内容・提 出状況	・定期考 査 ・授業態 度 ・発問評 価 ・課題の 内容・提 出状況	・授業態 度 ・発問評 価 ・課題の 内容・提 出状況
-------------	---	---	--	--	--	--

※令和4年度以降入学生用

第4章 健康を支える環境づくり	第1節 環境・食品と健康 1. 環境汚染の広がりとその影響(教 p.88～89) 2. 大気汚染の健康への影響と対策(教 p.90～91) 3. 水質汚濁と土壌汚染の健康への影響と対策(教 p.92～93) 4. 廃棄物の処理と健康(教 p.94～95) 5. 環境衛生活動(教 p.96～97) 6. 食品の安全性の確保(教 p.100～101)	a:地球環境の歴史と、生物多様性保持の重要性について正しい知識をもつことができる。また、環境汚染の現状などについて、正しい知識をもつことができる。 b:地球環境問題の原因を知り、解決のために必要な行動について考えることができる。 c:地球環境の変化の歴史と、現在の問題点について、積極的に課題を見つけることができる。 a:大気汚染の定義と、健康に被害を及ぼす物質などに関する、正しい知識をもつことができる。 b:大気汚染による健康被害を防止するための対策を、積極的に考えることができる。 c:大気汚染による健康被害を防ぐためには、どのような対策が必要であるかを積極的に調べることができる。 a:自然環境の水を通した循環について知り、水や土壌の汚染が発生の経過や、防止のために行われている対策などについて、正しい知識をもつことができる。 b:水質汚濁や土壌汚染を防止するために、私たちが行うことができる身近な対策を考え、自らの行動に反映することができる。 c:水質汚濁や土壌汚染による健康被害について、その原因と対策を積極的に調べることができる。 a:有害な化学物質による健康被害の危険性や、それらの管理方法について正しい知識をもつことができる。 b:産業廃棄物問題を自らの健康にも直接かわる問題として捉え、考えることができる。 c:産業廃棄物処理問題の構造と、その解決策について、積極的に課題を見つけ、学習することができる。 a:ゴミ処理の4つの方法や上下			
--------------------	---	---	--	--	--

※令和4年度以降入学生用

			水道の仕組みなどについて、正しい知識をもつことができる。また、ゴミの減量化に向けた3R運動などの取り組みについて、正しい知識をもつことができる。 b:上下水道の設備やゴミの分別など、身近な問題として捉え、考えることができる。 c:環境衛生向上のための上下水道の整備方法やゴミ処理方法について、積極的に課題を見つけ、学習できる。 a:食品による健康被害と、その予防のために行われている対策について、正しい知識をもつことができる。 b:自らの食生活において、健康被害に遭わないために必要な行動を、適切に選択することができる。 c:食品によって起こる健康被害や、防止のための対策などについて、積極的に調べることができる。			
--	--	--	---	--	--	--

※令和4年度以降入学生用

3 学 期	第 4 章 健康を支える環境づくり	第2節 保健・医療制度と機関 1. 保健・医療制度(教 p.102～103) 2. 地域の保健機関・医療機関の活用(教 p.104～105)	a:わが国の保健行政・医療制度などについての,正しい知識をもつことができる。 b:わが国の保健・医療に関する制度について,自らの健康の保持・増進に直接かかわるものとして捉え,考えることができる。 c:わが国の保健行政や医療制度などについて,その具体的な施策などを,積極的に調べることができる。 a:保健・医療機関がそれぞれもっている役割やサービスについて,正しい知識をもつことができる。 b:保健・医療機関の利用方法について理解し,自らの生活のなかで適切に利用することができる。 c:身近にある保健・医療機関の役割や場所,医療機関の利用法などを,積極的に調べることができる。	・課題の内容・提出発表状況	・課題の内容・提出状況 発表方法の習熟度	・授業態度 ・課題の内容・提出状況
-------------	--------------------------------	--	--	---------------	-------------------------	----------------------

※令和4年度以降入学生用

		3. 医薬品と健康(教 p.108～109) 4. さまざまな保健活動や社会的対策(教 p.110～111) 5. 健康に関する環境づくりと社会参加(教 p.112～113)	a: 医薬品の効果と副作用に関して、安全に使用するための正しい知識をもつことができる。 b: 医薬品を正しく使用するための情報を日常生活に当てはめて、適切に選択することができる。 c: 医薬品の効果と危険性の両面について理解し、日常生活における医薬品の危険性について積極的に考えることができる。 a: わが国で行われている保健活動について、正しい知識をもつことができる。また、国際的に行われている保健活動について、正しい知識をもつことができる。 b: 自らの健康の保持・増進をはかるために、ヘルスプロモーションの考えに沿って積極的に調べ、さまざまな保健対策を利用することができる。 c: わが国や世界で行われている保健活動や対策について、積極的に調べることができる。 a: 健康の保持増進のための環境について、正しい知識をもつことができる。また、ヘルスプロモーションを進めるための取り組みについて、正しい知識をもつことができる。 b: 健康を保持・増進するのに必要な取り組みについて調べる適切に活用することができる。 c: 健康増進の取り組みについて、自らの生活に当てはめて考え、積極的に健康増進を図ろうとすることができる。			
--	--	--	---	--	--	--

※ 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

令和8年度 保健体育科

教科	保健体育	科目	総合体育	単位数	2単位	年次	3年次
使用教科書	高等学校 保健体育（第一学習社）						
副教材等	保健体育ノート（第一学習社）						

1 担当者からのメッセージ（学習方法等）

- ・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、自分に合ったスポーツライフを考えてみよう。
- ・球技を通してチームで達成することの喜びを味わおう。
- ・体育理論で運動の技能や知識について理解しよう。
- ・生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を養いましょう。

2 学習の到達目標

- ・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育てる。
- ・運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。
- ・自己の健康の保持増進のための実践力の育成と、生涯にわたってスポーツを継続する資質や能力を日常生活で活かせる様、体力の向上と判断する能力を養う。

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しているとともに、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ている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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とともに、健康・安全を確保している。
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	球 技	アルティメット バスケットボール テニス	a: 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。 a: 球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。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。 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。 b: 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとする、自己責任を果たそうとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 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	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況

※令和4年度以降入学生用

			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、作戦などについての話合いに貢献しようとする、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、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。			
--	--	--	---	--	--	--

※令和4年度以降入学生用

	体育理論 ・運動やスポーツの効果的な学習方法 ・運動技能の高め方と運動課題の解決方法 ・運動やスポーツの種類に応じた体力 ・運動技能の上達過程 ・運動やスポーツの学習方法 ・運動と体力の高め方 ・運動やスポーツの種類に応じた体力 ・自分の体力を知り、体力を高めるために運動やスポーツの効果的な学習方法 ・運動・スポーツ時の健康と安全の確保	a: 学習項目について、正しい知識をもつことができる。 ・体力の構成要素について知り、体力と運動技能のかかわりについて、積極的に学習する。 ・体力の構成要素について、正しい知識をもつ。体力と運動技能のかかわりについて、正しい知識をもつ。 ・体力の意義とは何か、自らの体力を知るためにはどのような方法があるか、また、体力を高める方法について、積極的に学習する。 ・安全なトレーニングのための具体的な方策について、正しい知識をもつことができる b: 必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを仲間に伝えている。 ・体力の構成要素や、運動技能と体力のかかわりについて、自分が行ったことのある運動に当てはめて考える。 ・自らの体力を分析し、日常生活のなかで、適切な運動を選択する。 ・スポーツ外傷・障害を起こさないために必要な配慮を、自らの行動に適切に反映することができる。 c: 意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。自らの体力レベルを知る方法について、正しい知識をもつ。体力の高め方について、正しい知識をもつ。 ・スポーツ外傷・障害を起こさないためには、どのような配慮が必要であるのかを積極的に学習できる。	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
--	--	---	---	---	---

※令和4年度以降入学生用

2 学 期	水 泳	・バタフライ ・背泳ぎ	a: バタフライや背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。 a: 水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けることができる。技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b: 生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 b: 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・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: 水泳の楽しさや喜びを味わうことができる。水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
-------------	--------	--	--	---	---	---

※令和4年度以降入学生用

	球技	ラクロス フラグフットボール ソフトボール バレーボール	a: 基礎的な技能を身につけ、ゲーム中の、オフENSE・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。 a: 球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。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。 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。 b: 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとする、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
--	----	---------------------------------------	---	--	--	---

※令和4年度以降入学生用

3 学 期	球 技 ・	・サッカー ・ハンドボール	a: 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。 a: 球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。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。 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。 b: 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとする、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観 察 ワ ー ク シ ー ト 実 技 テ ス ト パ フ ォ ー マ ン ス 課 題 課 題 の 内 容 ・ 提 出 状 況	観 察 ワ ー ク シ ー ト 実 技 テ ス ト パ フ ォ ー マ ン ス 課 題 課 題 の 内 容 ・ 提 出 状 況	観 察 ワ ー ク シ ー ト パ フ ォ ー マ ン ス 課 題 課 題 の 内 容 ・ 提 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