

高等学校 令和8年度（1学年用） 教科 保健体育 科目 体育

教科：保健体育 科目：体育 単位数：3 単位

対象学年組：第1学年 1組～5組

教科担当者：（1組～5組：岡澤・赤羽・三浦）

使用教科書：（現代高等保健体育 改訂版、現代高等保健体育ノート（大修館書店））

- 教科 保健体育 の目標：
- 【知識及び技能】 各種の運動の特性の応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。
 - 【思考力、判断力、表現力等】 運動や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するとともに、他者に伝える力を養う。
 - 【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目 体育 の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
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。	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。	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。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
年間	A 柔道 【知識及び技能】 柔道着の着方・技の名前を覚え実践する 【思考力、判断力、表現力等】 危険を回避できるようにする。大きな声で気迫を出す。 【学びに向かう力、人間性等】 動き方を学び積極的に実践する。表情態度などの立ち振る舞いを習得する。	○柔道 柔道着の着方 柔道場での立ち振る舞い 受け身 投げ技 3種以上 固め技 3種以上	【知識・技能】 受け身・技を習得し、どのレベルまでできるようになったか。 【思考・判断・表現】 大きな声を出し気迫を前面に出しながら技を繰り出したたり、回避したりできるか。 【主体的に学習に取り組む態度】 稽古を真剣な態度で取り組めるか。受け身などで過剰に痛がるそりを見せないようにしているか。	○	○	○	35
	B 体育理論 【知識】 スポーツの発展は、人々に文化的、社会的、経済的な恩恵をもたらしていること、一方、スポーツへの社会の関心や期待が高まることで課題も生じることについて理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 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、他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 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主体的に取り組むことができるようにする。	○スポーツの発祥とスポーツの発展 ・スポーツの始まりと変遷 ・文化としてのスポーツ ・オリンピックとパラリンピックの意義 ・スポーツが経済に及ぼす効果 ・スポーツの高潔さとドーピング ・スポーツと環境	【知識】 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。 【思考・判断・表現】 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、他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 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主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	6
	C 体づくり運動 【知識及び技能】 運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てられるようにする。 【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自己や仲間の課題を発見し、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 体づくり運動に主体的に取り組むとともに、健康・安全を確保することができるようにする。	・オリエンテーション ・体づくり運動 (スポーツテストを含む)	【知識・技能】 各種目の基本的な動きや個人技を身に付けることができる。 【思考・判断・表現】 各種目の基本的な動きや個人技について思考・判断し、自らの考えを他者に表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 意欲的に授業に取り組み、健康と安全を確保しながら他者と協力して活動することができる。	○	○	○	7

