※令和４年度以降入学生用

学校番号	405

令和５年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	男子体育	単位数	3 単位	年次	1 年次
使用教科書	「現代高等保健体育」　（大修館書店出版）						
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・基本的な運動技能・体力や筋力を高めよう。
・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おう。
・体育の授業を通じて運動する・見る・支える・調べるといった関わりを学び、自分にあったスポーツライフを考えてみよう

2　学習の到達目標

a: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、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。
b:生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を運動場面だけでなく日常生活で生かせるよう、ライフステージと健康について知識や理解を深めると共に健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り適切に判断する能力を養う。
c:自分の学習状況を把握して、試行錯誤しながら主体的に学ぼうとする

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	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	体つくり運動	・オリエンテーション ・集団行動 ・ラジオ体操 ・体ほぐしの運動 ・新体力テスト ・体力を高める運動 ・器械運動	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るとともに、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: 体つ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こと、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 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート
	柔道	・安全教育 ・礼法 ・受身 ・寝技 ・足技、投げ技	a：技を使った乱取りができ 、積極的に参加し、安全に配慮できた b：考え、工夫して協力してできた c： 楽しく礼節を重んじ参加できた	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート
	陸上競技	・250m ペース走 ・250m タイムトライアル	a: 測定に積極的に参加し、安全に配慮できた。測定に積極的に参加し、安全に配慮できた 。 b: 考え、工夫して技術習得できた c: 楽しく興味深く参加できた	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート

※令和４年度以降入学生用

２学期	水泳	・クロール	a：水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 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。 c：水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、マナーやルール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ことなどや、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 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート
	球技 ゴール型	・ハンドボール ゴール型	a：自己の目標にあったスキルの到達点の設定と基本技術の習得ができいる。授業ノートを活用した技術の理解とゲームルールの把握ができている。 b：運動技術を理解して習得を目指している。体力補強への努力度、自己の課題に応じた取り組みへの工夫。 c：授業に対する積極性、集団への貢献度がある。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 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート
	柔道	・礼儀作法、受け身（前受け身・後ろ受け身・横受け身、前回り受け身）、投げ技（浮落・背負い投げ・肩車・浮腰・払腰・釣込腰・送足払・支釣込足・内股）	a：積極的に参加し、安全に配慮できた。技を使った乱取りができた。 b：考え、工夫して協力してできた c：楽しく礼節に重んじ参加できた	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート

※令和４年度以降入学生用

	陸上	・ハードル走	a：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リズミカルに越すこと。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：生涯にわたって各種目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。 c：各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めること、よい演技を讃えようとすること、マナーやルール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ことなど、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 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート
	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 ・スポーツの始まりと変遷 ・スポーツと国際理解 ・ライフステージとスポーツ ・文化としての・スポーツの関わり方 ・地域におけるスポーツライフ ・ライフスタイルとスポーツ	a：スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、言ったり書きだしたりしている。 b：スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、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説明できる。 c：スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、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 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート

※令和４年度以降入学生用

3学期	陸上	・長距離走 12 分間走 3000m 走 1500m 走	a: 長距離走では，ペースの変化に対応するなどして走ること。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: 生涯にわたって各種目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。 c: 各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めること、よい演技を讃えようとすること、マナーやルール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ことなど、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 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート
	球技 ゴール型	・バスケットボール ゴール型	a: 自己の目標にあったスキルの到達点の設定と基本技術の習得ができいる。授業ノートを活用した技術の理解とゲームルールの把握ができている。 b:運動技術を理解して習得を目指している。体力補強への努力度、自己の課題に応じた取り組みへの工夫。 c: 授業に対する積極性、集団への貢献度がある。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 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート

※　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