※令和４年度以降入学生用

学校番号	216

令和８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	現代高等保健体育　（大修館書店出版）						
副教材等	現代高等保健体育ノート　（大修館書店出版）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・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。
・体育の授業を通して、運動をする・見る・支える・調べるといった関わり方を学び、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

（１）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。
（２）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。
（３）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、運動観察の方法、交流や発表の仕方、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。スポーツの文化的特性、現代のスポーツの発展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付ける。	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。	各種目に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナー、フェアなプレーなどを大切にし、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや、健康・安全を確保すること。

※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	体つくり運動(男女)	オリエンテーション 芥川体操 体ほぐしの運動 体力を高める運動	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動の観察の方法などを理解する。技の名称や見取り稽古の仕方、踊りの特徴や表現の仕方を理解することができる。 各種目特有の技能を身に付けたり、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できる。得意技などを用いた攻防の展開や、表現や踊りを通した交流や発表ができる。 b:動き、表現や攻防などの自己や仲間、チームの課題を発見し、合理的な解決に向けての取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 c:各種目に主体的に取り組むとともに、勝敗を冷静に受け止め、ルールやマナー、フェアなプレイを大切にしようとすること、作品や発表などの話し合いに貢献しようとすること、互いに助け合い教え合うことなどや、健康・安全を確保することができる。	記録測定 スキルテスト	スキルテスト ゲーム レポート	受講態度の観察等
	陸上競技(男女)	陸上競技(男女) 短距離 リレー ハードル走 走幅跳　三段跳				
	球技(ゴール型)	ハンドボール(男子) パス ドリブル シュート バスケットボール(女子) パス ドリブル シュート				
	武道(男子)	柔道(男子) 道着の着方・たたみ方 受身				
	ダンス(女子)	ダンス(女子) ステップ 表現 創作				
	水泳(女子)	水泳(女子) クロール 25m 50m 平泳ぎ　25m 50m				

※令和４年度以降入学生用

2学期	水泳(男子) 陸上競技(男女) 球技(ゴール型) 武道(男子)	水泳(男子) クロール　25m　50m 平泳ぎ　　25m　50m 陸上競技(男女) 走幅跳　三段跳 やり投げ 器械運動(男子) 基本技の練習 グループ練習　発表会 バレーボール(女子) パス　レシーブ　サーブ ルール理解 攻防練習　ゲーム 柔道(男子) 受身　立ち技打ち込み 投げ技 テニス(女子) ボレー　サーブ　ラリー	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動の観察の方法などを理解する。技の名称や見取り稽古の仕方、踊りの特徴や表現の仕方を理解することができる。 各種目特有の技能を身に付けたり、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できる。得意技などを用いた攻防の展開や、表現や踊りを通した交流や発表ができる。 b:動き、表現や攻防などの自己や仲間、チームの課題を発見し、合理的な解決に向けての取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 c:各種目に主体的に取り組むとともに、勝敗を冷静に受け止め、ルールやマナー、フェアなプレイを大切にしようとすること、作品や発表などの話し合いに貢献しようとすること、互いに助け合い教え合うことなどや、健康・安全を確保することができる。	記録測定 スキルテスト	スキルテスト ゲーム レポート	受講態度の観察等

※令和４年度以降入学生用

３学期	球技(ゴール型) 陸上競技　長距離走(男女)	器械運動(男子) 基本技の練習 グループ練習　発表会 バレーボール(女子) パス　レシーブ　サーブ ルール理解 攻防練習 持久走(男子) 20分間走 1500m走　3500m走 持久走(女子) 20分間走 1000m走　2100m走	a:記録の向上や競争、勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことができる。技術の名称や行い方、体力の高め方を理解する。自己に適したペースを維持して走ることや、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。 b: 動きや攻防などの自己や仲間、チームの課題を発見し、合理的な解決に向けての取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 c: 各種目に主体的に取り組むとともに、勝敗を冷静に受け止め、ルールやマナー、フェアなプレイを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合うことなどや、健康・安全を確保することができる。	記録測定 スキルテスト	スキルテスト ゲーム レポート	受講態度の観察等
	体育理論	・スポーツにおける技能と体力 ・スポーツにおける技術と戦術 ・技能の上達過程と練習 ・効果的な動きのメカニズム ・体力トレーニング ・運動やスポーツでの安全の確保	a:技能の獲得には、一定の期間がかかることを踏まえ、解決すべき課題を意識したうえで、繰り返し取り組むことが安定した技能の定着につながることについて理解している。 b:運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連づけたりして、自己や社会についての課題を発見すること。 c:運動やスポーツの効果的な学習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。	受講態度の観察等 保健ノート	受講態度の観察等 保健ノート	受講態度の観察

※　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