※令和４年度以降入学生用

| 学校番号 | 3015 |
|---|---|

# 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 | １年次 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 使用教科書 | 現代高等「保健体育」（５０　大修館　保体７０１） | | | | | | |
| 副教材等 | 現代高等保健体育ノート（大修館書店） | | | | | | |

## 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

・心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を通して生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のために実践力の育成と体力の向上を図る。
・１年次の到達目標は上記の基礎段階として授業担当教師の指示に従い、安全な運動実施をおこなうこととする。

## 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。 | 知識を活用し、技能向上につなげる。自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組みを工夫できる。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、実生活に生かせる。 | 自ら進んで運動の楽しさ喜びを味わおうとする。記録や技能向上に挑戦する。<br>健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。<br>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。

※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) |
| 前期 | 集団行動・体つくり運動 | オリエンテーション<br>集団行動<br>ラジオ体操<br>体ほぐしの運動<br>体力を高める運動 | a:運動学習の内容について理解している<br>b:運動学習の内容を考察し、実践できる<br>c:運動学習の内容に主体的に取り組んでいる | スキルテスト<br>レポート<br>パフォーマンス課題 | スキルテスト<br>レポート<br>パフォーマンス課題 | ・集団での授業規律を守る態度<br>・自己採点表の提出 |
| | 陸上競技/武道 | 陸上競技<br>短距離走<br><br>柔道<br>受け身 | a:運動学習の内容について理解している<br>b:運動学習の内容を考察し、実践できる<br>c:運動学習の内容に主体的に取り組んでいる | スキルテスト<br>レポート<br>パフォーマンス課題 | スキルテスト<br>レポート<br>パフォーマンス課題 | ・スポーツを安全に実施する姿勢<br>・自己採点表の提出 |
| | 水泳 | 水泳<br>クロール<br>平泳ぎ | a:運動学習の内容について理解している<br>b:運動学習の内容を考察し、実践できる<br>c:運動学習の内容に主体的に取り組んでいる | スキルテスト<br>レポート<br>パフォーマンス課題 | スキルテスト<br>レポート<br>パフォーマンス課題 | ・プールだけでなく水辺の安全を守る姿勢<br>・自己採点表の提出 |
| | 体育理論 | スポーツの発祥と発展<br>1 スポーツの始まりと変遷<br>2 文化としてのスポーツ<br>3 オリンピックとパラリンピックの意義<br>4 スポーツが経済に及ぼす効果<br>5 スポーツの高潔さとドーピング<br>6 スポーツと環境 | a:運動学習の内容について理解している<br>b:運動学習の内容を考察し、実践できる<br>c:運動学習の内容に主体的に取り組んでいる | ノート提出 | 発表<br><br>ノート・プリント提出 | レポート<br>ノート提出<br>発表 |

※令和４年度以降入学生用

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 後<br><br>期 | 陸上競技／武道 | 陸上競技<br>投擲<br>やり投げ<br>砲丸投げ<br>円盤投げ<br><br>武道(柔道)<br>寝技<br>立ち技 | a:投擲について理解を深めている。<br>b:投擲の技術を実践するとができる。<br>c:投擲について安全かつ主体的に取り組んでいる<br><br>a:武道について理解を深めている<br>b:柔道の技術・礼儀を実することができる<br>c:柔道について安全かつ主体的に取り組んでいる | スキルテスト<br>レポート<br>パフォーマンス課題 | スキルテスト<br>レポート<br>パフォーマンス課題 | ・礼儀を守り安全に柔道を実施している態度<br>・スポーツを安全に実施する姿勢<br><br>・自己採点表の提出 |
| | 陸上競技 | 陸上競技<br>持久走　3000m<br>1500m | a:持久走の楽しさや走ることの喜び、持久走の必要性について理解している。<br>b:記録更新への工夫、次回へのPDCAが実践できる。<br>c:自らのモチベーション向上に積極的に取り組んでいる。 | スキルテスト<br>レポート<br>パフォーマンス課題 | スキルテスト<br>レポート<br>パフォーマンス課題 | ・持久走に積極的に取り組む姿勢<br>・自己採点表の提出 |

※　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