※令和４年度以降入学生用

学校番号	３１６

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）						
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、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。

2　学習の到達目標

・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。

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、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けている。	自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に自主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		
	男子	女子			知(a)	思(b)	主(c)
1学期	体つくり運動	体つくり運動	集団行動 ラジオ体操 スポーツテスト 体ほぐし運動 実生活に生かす運動の計画	a:運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。 b:自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動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ている。 c:体つくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること、話合いに貢献しようとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	スキルテスト 技能観察 レポート	スキルテスト 技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート
	体育理論	体育理論	スポーツの発祥と発展	a:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展に理解している。 b:スポーツの文化的特性や現代のスポーツについて、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断し、他社に伝えている。 c: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自主的に取り組んでいる。	レポート	レポート	受講態度の観察

※令和４年度以降入学生用

	陸上競技		跳躍(走高跳)	a:走り高跳びでは、リズミカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことができる。 b:動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 c:陸上競技に自主的に取り組むとともに、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にし、健康・安全を確保している。	スキルテスト 技能観察 レポート	スキルテスト 技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート
	球技		ネット型(バレーボール)	a:ボール操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 b:攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動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ている。 c:球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にし、健康・安全を確保している。	スキルテスト 技能観察 レポート	スキルテスト 技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート
	武道		柔道	a:伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などについて理解している。 b:攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 c:武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にし、健康・安全を確保している。	スキルテスト 技能観察 レポート	スキルテスト 技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート

※令和４年度以降入学生用

		水泳	クロール 平泳ぎ	a:クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 a:平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 b:泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 c:水泳に自主的に取り組むとともに、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にし、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保している。	スキルテスト 技能観察 レポート	スキルテスト 技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート
		ダンス	現代的なリズムのダンス	a:現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができる。 b:表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動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ている。 c:ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとし、健康・安全を確保している。	スキルテスト 技能観察 レポート	スキルテスト 技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート

※令和４年度以降入学生用

2学期	水泳		クロール 平泳ぎ	a:クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 a:平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 b:泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 c:水泳に自主的に取り組むとともに、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にし、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保している。	スキルテスト 技能観察 レポート	スキルテスト 技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート
	球技		ゴール型(サッカー) ゴール型(ラグビー)	a:安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。 b:攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動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ている。 c:球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとし、健康・安全を確保している。	スキルテスト 技能観察 レポート	スキルテスト 技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート
	武道		柔道	a:相手の動きに応じた基本動作を用いて、相手を抑えたりする攻防をすることができる。 b:攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 c:武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にし、健康・安全を確保している。	スキルテスト 技能観察 レポート	スキルテスト 技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート

※令和４年度以降入学生用

2学期		球技	ネット型(バレーボール) ゴール型(バスケットボール)	a:ネット型では、ボール操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 a:ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。 b:攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動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ている。 c:球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとし、健康・安全を確保している。	スキルテスト 技能観察 レポート	スキルテスト 技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート
		ダンス	現代的なリズムのダンス	a:現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができる。 b:表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動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ている。 c:ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとし、健康・安全を確保している。	スキルテスト 技能観察 レポート	スキルテスト 技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート
3学期	陸上競技	陸上競技	競争(長距離走)	a:長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができる。 b:動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 c:陸上競技に自主的に取り組むとともに、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にし、健康・安全を確保したりしている	スキルテスト 技能観察 レポート	スキルテスト 技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート

※令和４年度以降入学生用

	球技		ネット型(バドミントン)	a:安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 b:攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動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ている。 c:球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとし、健康・安全を確保している。	スキルテスト 技能観察 レポート	スキルテスト 技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート
		ダンス	現代的なリズムのダンス	a:現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができる。 b:表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動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ている。 c:ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとし、健康・安全を確保している。	スキルテスト 技能観察 レポート	スキルテスト 技能観察 レポート	受講態度の観察 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