※令和４年度以降入学生用

学校番号	３０１４

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	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）

・平素から自己の体調管理に留意し、運動ができる状態を保っておきましょう。
・安全に、かつ能率的に運動するために、先生の指示をよく聞き、約束事を守り、行動は機敏に行いましょう。
・仲間と共に運動する中で互いに切磋琢磨し合う気持ちを育み、運動の観察、支えあう取り組みの中から運動技能の習得、体力の向上を目指しましょう。
・運動をしたときの喜びや達成感を深く味わい、生涯を通じて運動に親しむことができるよう積極的に授業に参加しましょう。

2　学習の到達目標

・自ら進んで運動に親しみ、公正・協力・責任の態度を身に付け、健康・安全に留意して運動する力を身に付ける。
・自己の能力や運動の特性に応じた課題の解決に向け、クラスメイトと一緒に考え、他者の意見をしっかりと聞き、主体的に行動することができる。
・各種運動の特性に応じた課題解決を目指し、運動の学び方や体力の高め方など基礎的な知識を理解、身に付け、運動技能を高める。
・各種運動の特性や学び方、合理的な練習法を理解し、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育てる。

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	各種運動の特性に応じた技能を習得しており、実技試験においてその能力を発揮することができる。 また、各種運動の特性や学び方、合理的な練習法・競技全般について理解している。	自己や仲間の能力や運動の特性に応じた課題の解決を目指して活動の仕方を考え、工夫している。 また、身に付けた技能や知識を適切な場面で使用、発表することができる。	各種運動の特性に関心を持ち、公正・協力・責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して意欲的に学習に取り組んでいる。

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	・集団行動 ・体つくり運動	◎集団行動 ・集合、整列、列の増減、方向転換 ◎ラジオ体操第一 ・各体操の目的 ・各体操間の繋ぎ ・号令のかけ方	a:集団行動の基本的な行動様式やラジオ体操を正確に行うことができる。 b:自分や仲間の課題を理解し、解決に向けて適切な行動や意思表示ができる。 c:機敏かつ的確な行動を心掛け行動できている。	技能テスト	行動観察 ワークシート	行動観察
	・陸上競技	◎50m ハードル走 ・ハードリング ・記録測定	a:正しいハードリングを習得し、より良い記録で走ることができる。 b:ハードリングのポイントや自己の能力に応じた課題を理解している。 C:授業で学んだ動作を積極的に取り入れ実践しようとしている。	記録測定	レポート	行動観察 振り返りシート
	・水泳	◎クロール(25m) ・ローリング ・キック、プル ・息継ぎ ・記録測定 ◎平泳ぎ(25m) ・伸びの姿勢 ・キック、プル ・息継ぎ ・記録測定	a:正しく効率の良い泳ぎ方を習得し、より良い記録で泳ぐことができる。 b:自己の能力に応じた課題を授業内容と結び付けることができ、課題解決に向けた考察ができる。 c:安全に留意した行動ができ、授業で学んだ動作を積極的に取り入れ実践しようとしている。	記録測定	レポート	行動観察

※令和４年度以降入学生用

	・武道	◎柔道 ・礼法 ・各種受け身	a:正しい受け身を習得している。 b:柔道の精神を理解し正しい礼法を実施できている。 c:安全に留意し授業に参加し、意欲的に取り組んでいる。	技能テスト	確認テスト	行動観察
2学期	・水泳	◎クロール(50m) ・水中からのターン ・記録測定 ◎平泳ぎ(50m) ・水中からのターン ・記録測定	a: 正しく効率の良い泳ぎ方、ターンを習得し、より良い記録で泳ぐことができる。 b: 少しでも効率の良い動作を考察することができる。 c: :安全に留意した行動ができ、授業で学んだ動作を積極的に取り入れ実践しようとしている。	記録測定	レポート	行動観察 振り返りシート
	・器械体操	◎マット運動 ・前転、後転、開脚前転、開脚後転、伸膝前転、伸膝後転、倒立前転、後転倒立、側転、ロンダート、首はね起き、頭はね起き、前方倒立回転 ・連続技	a:各技を習得し、完成度の高い演技を行うことができる。 b:習得した技を使用し、それらを構成して演技することができる。 c:技能習得に向け、安全に配慮し積極的に授業に参加している。	技能テスト	技能テスト レポート	行動観察 振り返りシート
	・武道	◎柔道 ・寝技 ・基本動作(姿勢・組み方・崩し・体さばき) ・立ち技	a:立ち技の基本的な動作を習得し、相手正しく投げることができる。 b: 授業のポイントを理解し、どのような受け身や寝技が必要か状況に応じて判断することができる。 c: 安全に留意し授業に参加し、意欲的に取り組んでいる。	技能テスト	確認テスト	行動観察

※令和４年度以降入学生用

3 学 期	・陸上競技	◎長距離走 ・15分間走 ・3000m走	a:より良い記録で走ることができる。 b:記録測定の結果をもとに自身の課題について考察することができる。 c:意欲的に授業に参加している。	記録測定	レポート	行動観察 レポート
	・体育理論	・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	a:オリンピックとパラリンピックについて理解している。 b:スポーツと経済効果の関係について説明、考察することができる。 c:オリンピックやパラリンピック、それらスポーツが及ぼす影響について積極的に考え理解しようとしている。	レポート	レポート	レポート 観察
	・武道	◎柔道 ・立ち技(乱取り)	a: :立ち技の基本的な動作を習得し、相手正しく投げることができる b:動く相手に対して技をかけるために必要なことを考察することができる。 c: 安全に留意し授業に参加し、意欲的に取り組んでいる。	技能テスト	確認テスト	行動観察

※　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