※令和４年度以降入学生用

学校番号	３０８

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	「新高等保健体育」　（大修館）						
副教材等	「新高等保健体育ノート」　（大修館）						

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

【知識及び技能】
・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生かせるように、ライフステージと健康について知識や理解を深めるとともに健康の保持増進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。
【思考力・判断力・表現力等】
・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。
【学びに向かう力・人間性等】
・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、達成感を味わう態度を養う。

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、仲間との連携の必要性、各競技の特性や戦術を理解しているとともに、それらの技能を身に付けている。	生涯にわたってスポーツや運動を継続するための課題を自ら発見し、合理的、計画的な克服・解決に向けて工夫しているとともに、思考・判断し、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	生涯にわたり継続して運動に関わるために、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、自己の役割を理解し責任を果たす、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、自他の健康・安全を充分に確保している。
上に示す観点に基づいて、各観点で評価し、学期末に観点別学習状況の評価（A、B、Cの３段階）にまとめます。また、学年末に観点別学習状況の評価（A、B、Cの３段階）及び評定（１～５の５段階）にまとめます。			

※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（男女）	・集団行動 ・津田高体操 ・体ほぐしの運動 ・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、運動を安全に行うには徐々に軽い運動から始めるなど徐々に筋肉を温めてから行うこと理解している。（知識） a:本校独自の動きであり、3 年間行う津田高体操をしっかりと覚え、動作の流れや各動作の意味を理解している。（知識） a:津田高体操を覚えて適切な動きで行なうことができる。（運動） 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取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

	ゴール型球技・ダンス・水泳（女子）	ハンドボール	a:勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する（知識） 安定したボール操作と空間を作り出すなどの連携した動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開できるようにする（技能） 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ること。 自己や仲間の課題を発見し、これまで学習した知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする（思考力） 自己や仲間の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを、他者にわかりやすく伝えられるようにする（表現力） c: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すること、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること（主体性）	観察 ワークシート スキルテスト	観察 ワークシート	観察 ワークシート
		リズムダンス	a:リズムに合わせて踊る楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語や踊りの特徴、交流や発表の仕方、運動観察の方法・体力の高め方を理解している。 b:より良い動きや自己の仲間の動きの課題を発見し、知識を活用して合理的な解決方法を工夫し、仲間に伝えようとしている。 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あい、発表の話し合いに貢献しようとしている。 健康・安全を確保している。	観察 パフォーマンス課題	観察 パフォーマンス課題 ワークシート	観察 パフォーマンス課題 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

		水泳 クロール 平泳ぎ	a:記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率よく泳ぐことを理解している。(知識) 水泳の各種目で用いられる技術の名称を知り、効率よく泳ぐためのポイントを理解できるようにする。また、水泳の体力要素を知り、泳法と関連させた補助運動や部分練習を反復・継続して行うことで、体力を高めることができることを理解できるようにする。（知識） 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解できるようにする（知識） 自己に適した泳法を身につけ、その効率を高めて泳ぐことができる（運動） 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ようとしている（思考） 選択した泳法について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。（思考・表現） c:水泳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、ルールやマナーを大切にしようとすること、自己の責任をはたそうとすること、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切にしょぅとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保しようとしている。	観察 実技テスト(タイム・フォーム)		観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

	ゴール型球技・武道（男子）	ラグビー ランニングスキル パス 1VS1攻防 2VS1 攻防 2VS2攻防	a:勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する（知識） 安定したボール操作と空間を作り出すなどの連携した動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開できるようにする（技能） b: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ること。（思考・表現） b:体力や技能の程度に配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つける c: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すること、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること	観察 スキルテスト	観察 パフォーマンス課題	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

		柔道	a:武道を学習することは、自国の文化に誇りを持つことや、国際社会で活きていくうえで有意義であること。各種目で用いられる技の名称や武道特有の運動観察の方法である見取り稽古の仕方があること。攻防に必要な補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで結果として体力を高めることができることを理解している。（知識） a:相手の投げ技に応じて横受け身、後ろ受け身、前回り受け身をとることができる。(運動) b:武道の特性を踏まえて、受け身の改善についてのポイントを発見したり仲間との関わり合いや健康安全についての自己や仲間の取り組み方などの課題を発見し、課題や改善の方法を他者に伝えることができる。 c:武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、「礼に始まり礼に終わる」などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとすること、自己の責任を果たし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。	観察 実技テスト ワークシート	観察 ワークシート	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

2学期	陸上競技・ゴール型球技・ダンス（女子）	短距離走 ・50m走 ・100m走 ・リレー ・ハードル	a:陸上の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることを理解している。 また運動観察の方法では、自己の動きや仲間の動き方を分析するには自己観察や他者観察の方法があることを理解している（知識） 短距離走・リレー・ハードルでは、合理的なフォームを身に付けたり、バトンの受け渡しで次走者のスピードを高めたりして、個人やリレーチームのタイムを短縮したり競争することができる（運動） b:陸上競技の特性を踏まえて、動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決にむけて運動の取り組み方を工夫し、自己や仲間の課題について、思考し判断したことを他社に分かりやすく伝えている。 c:陸上競技に自主的に取り組むとともに勝敗や自己の記録を冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすることや、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いや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・安全を確保しようとしている。	観察 ワークシート 実技テスト タイム計測	観察 ワークシート	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

		フットサル	a:勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する（知識） 安定したボール操作と空間を作り出すなどの連携した動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開できるようにする。仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、ゴール前の空間を作り出したりして攻防を展開する（技能） 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ること。自己や仲間の課題を発見し、これまで学習した知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。（思考力） 自己や仲間の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを、他者にわかりやすく伝えられるようにする（表現力） c: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すること、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること（主体性）	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート	観察 ワークシート
		創作ダンス	a:表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化をつけて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ることができる。 b:表したいテーマにふさわしいイメージや表現の仕方を見つけ、自己や仲間の動きや表現の成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えようとしている。 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い、創作・発表の話し合いに貢献しようとしている。 健康・安全を確保している。	観察 パフォーマンス課題	観察 パフォーマンス課題 ワークシート	観察 パフォーマンス課題 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

	水泳・器械運動・ゴール型球技・武道（男子）	水泳 クロール 平泳ぎ	a:記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率よく泳ぐことを理解している。(知識) 水泳の各種目で用いられる技術の名称を知り、効率よく泳ぐためのポイントを理解できるようにする。また、水泳の体力要素を知り、泳法と関連させた補助運動や部分練習を反復・継続して行うことで、体力を高めることができることを理解できるようにする。（知識） 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解できるようにする（知識） 自己に適した泳法を身につけ、その効率を高めて泳ぐことができる（運動） 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ようとしている（思考） 選択した泳法について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。（思考・表現） c:水泳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、ルールやマナーを大切にしようとすること、自己の責任をはたそうとすること、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切にしょぅとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保しようとしている。	観察 実技テスト(タイム・フォーム)		観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

		マット運動	a:授業で扱うマット運動の各種目には技術、体の使い方に名称があり、各技を綺麗に見せるためのポイントがあることを理解している。 また、運動観察の方法では自己の体の動きや仲間の体の動きを分析し理解するためには、自己観察や他者観察の方法があることを理解している。（知識） 連続技については、各技の系列、特徴を理解したうえで、技の構成を考え組み立てる。（運動） b.マット運動の各技の特徴を踏まえ、体の動かし方の自己あるいは仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けてポイントを押さえた練習に取り組み、自己や仲間の課題を思考し判断したことを他者に分かりやすく伝えている。 C:マット運動に自主的に取り組みとともに場合によってはなかなか上達につながらないケースも見受けられるがそれを受け止め、限られた練習スペースではあるが、仲間と協力し、一人一人の課題を克服することを目標にまた、安全を確保しようとしている。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

		ラグビー ・パス ・オフサイドポジションの理解 ・3VS3攻防 ・スペースの作り方 ・効果的なサポートとボールを持たないときの動き ・リーグ戦 ・審判法とリーグ戦の運営方法	a:勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する（知識） 安定したボール操作と空間を作り出すなどの連携した動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開できるようにする（技能） b: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ること。 b:体力や技能の程度に配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つける c: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すること、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること	観察 技能テスト	観察 パフォーマンス課題	観察 ワークシート
		柔道	a:技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解している。（知識） a:相手の動きが速くなるため、その変化に対応することが必要になる。こうした相手の動きの変化に応じて行う姿勢と組み方、崩しと体さばき、進退動作の受け身をとることができる。（運動） b:攻防などの自己の課題を発見し、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ることができる。 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ようとすること、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、健康安全を確保しようとしている。	観察 実技テスト ワークシート	観察 ワークシート	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

3学期	陸上競技（男女）	長距離走	a:技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果とて体力を高めることができることを理解している（知識） 目標タイムを達成するペース配分を自己の体力や技能の程度に合わせて設定し、そのペースで走ることができる。（技能） b:体力や技能の程度の違いに配慮して仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけることができる。 c:自己の体調や技能、体力の程度に応じた目標や課題に挑戦することなどを通して健康を維持したり自己の安全を保持したりしようとしている。	観察 タイム計測	観察 ワークシート	観察 ワークシート
	ネット型球技（女子）	ソフトバレー	a:基本的なボール操作、役割や状況に応じたボール操作を身に付け、連携した動きによって空いた場所をめぐるこうぼうができる。 b:自己やチームのボール操作や攻防の課題を発見し、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ようとしている。 c:自主的に取り組むとともにフェアプレイを大切にし、互いに助け合い教えあい、作戦などの話し合いに貢献しようとしている。また一人一人の違いに応じたプレイを大切にし、健康安全を確保している。	観察 実技テスト パフォーマンス課題	観察 パフォーマンス課題 ワークシート	観察 パフォーマンス課題 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

	ゴール型球技（男子）	フットサル	a:ゴール型球技において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらをゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであること、技術はボール操作とボールを持たない動きに大別できることを理解している。（知識） a:安定したボール操作と空間を作り出すなどの連携した動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開することができる。（運動） b:自己や仲間の課題を発見し、これまで学習した知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにしたり、自己や仲間の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを、他者にわかりやすく伝えることができる。 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すること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保しようとしている。	観察 スキルテスト ワークシート	観察 ワークシート	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

3 学 期	体育理論	1単元 「スポーツの発祥と発展」 ①スポーツの発祥と成立 ②スポーツ文化の発展と現代社会 ③オリンピック。パラリンピックと国際社会 ④スポーツの経済効果とすぽーつ産業 ⑤スポーツに求められる高潔さ ⑥持続可能性からみたスポーツと環境	a:スポーツの発祥・発展、またオリンピックの歴史を理解している。 また、スポーツが時代に応じて多様に変容してきていることを理解し、スポーツが及ぼす経済効果についての知識を、身に付けている。 ｂ:スポーツの価値や役割を自身の言葉で表現し、スポーツの高潔性を破壊しかねない問題について充分理解し、その問題について自身の意見を表現することができる。 ｃ： スポーツの歴史について関心をもち、より深い知識の習得を目指したり、スポーツが及ぼす影響について学ぼうと進んで学習に取り組んでいる。	観察 ワークシート	観察 ワークシート	観察 ワークシート

※　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