※令和４年度以降入学生用

学校番号	208

令和８年度　保健体育科

教科	体育	科目	体育	単位数	３単位	年次	１年次
使用教科書	「現代高等学校保健体育」　（大修館書店　出版）						
副教材等	「ステップアップ高校スポーツ」　（大修館書店　出版）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

安全面に注意をはかり、けがや病気をせず、健康に生活を送ることのできる習慣を身につけよう。高校１年生の体育の授業は、基本運動を中心に行われます。様々な運動を楽しむことは、身体的健康や体力を得る原動力となります。そして他人との交流などによって、精神的・社会的な健康を得ることもできます。授業の楽しさを体験するとともに、運動を続けて実践していこうとする態度を養うことは明るく豊かな人生を送るための基盤になります。

2　学習の到達目標

① 運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう自ら進んで運動するとともに、公正、協力、責任や健康、安全に留意する態度を身に付ける。
② 自己やグループの能力と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する力を身に付ける。
③ 各種の運動技能や体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付け、運動の技能や体力を向上させる。
④ 現代社会におけるスポーツの意義や必要性を理解し、豊かなスポーツライフを実現するための知識や方法を身に付ける。

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	● 自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行うとともに、運動の技能を高めている。 ● 自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。	● 自己やグループの能力と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、工夫することができる。 ● 社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し、知識を身に付けることができる。	● 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、自ら進んで計画的に運動しようとしている。 ● 公正、協力、責任などの態度を身に付けようとしている。 ● 健康・安全に留意して運動しようとしている。

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		
				知(a)	思(b)	主(c)
1	陸上競技	短距離走 ハードル走	a: スタートダッシュから加速に伴って動きを変化させ、滑らかにほぼ定速で走る区間につなげることができる。インターバルのスピードを維持して勢いよく低くハードルを走り越すことができる。 b:自己の能力と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。 c: 積極的に行動する姿勢や態度が見られる。	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート
	球技：ゴール型	バスケットボール	a: バスケットボールの基本技能を身につけている。 b:自己やグループの能力と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。 c:積極的に行動する姿勢や態度が見られる。	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート
	球技：ネット型	バレーボール	a: バレーボールの基礎技能を身につけている。 b:自己の能力と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。 c: 積極的に行動する姿勢や態度が見られる。	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート
	武道（柔道）男子	武道（柔道）	a: 柔道の基本技能をみにつけている。 b:自己の能力と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。 c:積極的に行動する姿勢や態度が見られる。	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート

※令和４年度以降入学生用

1	体つくり運動	集団行動 準備体操 体ほぐしの運動	a: 茨木西体操を間違えずに種目を覚えている。 b:各体操で意識する部位を考えて運動することができている。 c:積極的に行動する姿勢や態度が見られる。号令に応じて機敏・的確に行動している。	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート
	器械運動（女子）	マット運動	a: 個々で修得した技を組み合わせて演技構成ができている。 b: 自己の能力と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。 c:積極的に行動する姿勢や態度が見られる。	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート
1・2	水泳	クロール	a:水中動作、キャッチ・ストローク・フィニッシュ・グライドができている。 b:生涯にわたって水泳を豊かに実践するための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:積極的に行動する姿勢や態度が見られる。	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート
2	球技：ゴール型	バスケットボール	a: バスケットボールの基本技能を身につけている。 b:チームとしての戦術を考え、課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。 c: 積極的に行動する姿勢や態度が見られる。	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート
	球技：ネット型	バドミントン	a: 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している b: 自己やペアの課題の解決にむ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を他者に伝えることができる。 c: 一人ひとりの違いに応じたプレーなどを大切にすることができる	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート

※令和４年度以降入学生用

2	武道（柔道）男子	武道（柔道）	a: 柔道の基本技能を身につけている。 b: 自己の能力と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。 c: 積極的に行動する姿勢や態度が見られる。	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート
	陸上競技	リレー やり投げ	a: スムーズなバトンパスができている。正しいフォームでより遠くへやりを飛ばすことができる。 b: 自己の能力と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。 c: 積極的に行動する姿勢や態度が見られる。	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート
	器械運動（女子）	マット運動	a: 個々で修得した技を組み合わせて演技構成ができている。 b: 自己の能力と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。 c:積極的に行動する姿勢や態度が見られる。	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート
3	陸上競技	持久走 長距離走	a:自己のペースで健康、安全に留意して持久走を行えている。 b: 自己目標を設定し、画的にタイムを計りながら自己評価できている。 c:積極的に行動する姿勢や態度が見られる。	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート
	体育理論	運動・スポーツの 文化的特徴	a:基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。	確認テスト		

※　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