※令和４年度以降入学生用

学校番号	２００１

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	使用せず						
副教材等	使用せず						

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。
・仲間とともにスポーツを考えることで、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

・健康の保持増進や体力の向上のために必要となる知識や段階的な技能を身につける。
・生涯にわたり、運動を継続する力を養うためにさまざまな場面において計画を立てて、評価し、実践できる。
・心と体を一体として捉え、自己あるいは他者の健康や安全に留意して実践できる。

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	記録や技能向上に向けた運動を合理的・計画的に取り組むことで、各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身に付けている。 運動の技術名称・実践方法・体力の高め方・課題解決方法など健康・安全を確保した運動の楽しさや喜びを味わえるように継続的に運動に取り組んでいる。	運動の継続や体力・技能の向上のために計画を立て、学習で得た知識を活用できるよう思考し判断するとともに、自己や仲間の課題を発見し、改善するために伝えている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする、結果や勝敗を受け入れ自他の技能を客観的に判断する、公正・協力・責任・参画などの態度を身につけるなど健康や安全を確保して取り組んでいる。

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	(男女)集団行動・体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 体ほぐしの運動 新体力テスト 体力を高める運動	a:定期的・継続的に運動を続けることで心身の健康や体力の保持増進につながること、同じ・強度の高い運動をしすぎると関節に負荷がかかりケガにつながることなどを理解している。 a:それぞれの運動におけるねらいを理解し、強度・回数・期間など実生活で継続できるために種目を選択し、無理のない範囲で計画を立てて取り組むことができる。 b:健康の保持増進や調和のとれた体力向上を図るための運動の計画を立てている。また、自他の課題を発見し、それぞれの運動能力に応じた取り組み方を工夫しようとしている。 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に健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。	・スキルテスト	・レポート ・パフォーマンス課題	・授業参加 ・レポート ・パフォーマンス課題
	体育理論	スポーツの発祥と発展 運動・スポーツの学び方 豊かなスポーツライフの設計	a: 運動の技術名称・実践方法・体力の高め方・課題解決方法など健康・安全を確保した運動の楽しさや喜びを味わえるように理解している。 b: 学習で得た知識を活用できるよう思考し判断するとともに、運動の継続や体力・技能の向上のために計画を立てて取り組みを工夫しようとしている。 c: 公正・協力・責任・参画などの態度を身につけるなど、健康や・安全に留意した学習に自主的に取り組もうとしている。	・レポート	・レポート ・パフォーマンス課題	・授業参加 ・レポート ・パフォーマンス課題

※令和４年度以降入学生用

	（男女）陸上競技	陸上競技 短距離走	a: 各種目の技術には記録向上につながる特有の動きのポイントがあること、自己の取り組むべき技術的課題を明確にするためにお互いの動きを観察し違いを比較すると学習成果を高められることを理解している。 a: 敏捷性や瞬発力などの体力要素が影響していることから、補強運動や部分練習を継続して行い、パフォーマンスの向上につなげられるよう計画を立てて取り組むことができる。 b: 自己や仲間の課題に応じた解決するための方法を話し合いや実践する中で発見し、運動特性や体力の程度から取り組むべきことを工夫するとともに、生涯にわたって楽しさや喜びを味わえるように伝えている。 c:記録向上に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。また、自他の記録向上のために課題を伝え合い協力している。	・スキルテスト	・レポート ・パフォーマンス課題	・授業参加 ・レポート ・パフォーマンス課題

※令和４年度以降入学生用

	（女子）器械体操	器械体操 側転技 本転技 発展技 演技構成	a:技の課題解決において合理的な動きのポイントや共通性があること、自己の取り組むべき技術的課題を明確にするために自他の演技の違いを比較すると学習成果を高められることを理解している。 a:筋力・柔軟性などの体力要素を技と関連させた補強運動や部分練習を継続して行い、パフォーマンスの向上につなげられるよう計画を立てて取り組むことができる。 b: 自己や仲間の課題に応じた解決するための方法を話し合いや実践する中で発見し、運動特性や体力の程度から取り組むべきことを工夫するとともに、生涯にわたって楽しさや喜びを味わえるように伝えている。 c:よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることなど、健康や安全を確保して自主的に取り組もうとしている。	・スキルテスト	・レポート ・パフォーマンス課題	・授業参加 ・レポート ・パフォーマンス課題

※令和４年度以降入学生用

	（男子）武道	武道(柔道)	a: 瞬発力・筋持久力などの体力要素が影響していることから、補強運動や部分練習を継続して行い、攻防やパフォーマンスの向上につなげられることを理解している。 a:自己の安全・健康を守るための基本動作や受け身などを正しく行うことができる。また、基本技や連絡技の上達のため段階を踏んだ個人・対人練習、技を限定したかかり稽古からルールを決めた上での簡易的な試合で攻防が展開できる。 b: 自己や仲間の課題に応じた解決するための方法を話し合いや実践する中で発見し、運動特性や体力の程度から取り組むべきことを工夫するとともに、生涯にわたって楽しさや喜びを味わえるように伝えている。 c:武道の基本であるお互いを尊重し、礼法や伝統的な行動の仕方を大切にすることで自己責任を果たし、健康・安全に配慮しようと自主的に取り組もうとしている。	・スキルテスト ・ゲーム	・レポート ・パフォーマンス課題 ・ゲーム	・授業参加 ・レポート ・パフォーマンス課題 ・ゲーム

※令和４年度以降入学生用

	球技	ネット型 バドミントン(男子) ホームベース型 ソフトボール(女子)	a: 各種目の技術や作戦、ルールなどからゲーム中に必要となる攻防のポイントがあること、種目に応じてさまざまな体力要素が影響していることから、補強運動や部分練習を継続して行い、攻防やパフォーマンスの向上につなげられると理解している。 a:ボールや用具などの操作とボールを持たないときの動きを身につけている。また、各種目の特性から相手に応じた作戦を工夫し、攻防を展開できる。 b:自己や仲間の課題に応じた解決するための方法を話し合いや実践する中で発見し、運動特性や体力の程度から取り組むべきことを工夫するとともに、生涯にわたって楽しさや喜びを味わえるように伝えている。 c:球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にすること、自己責任を果たそうとすること、作戦などの話し合いに参加して貢献しようとすることなど健康や安全を確保した運動を自主的に取り組もうとしている。	・スキルテスト ・ゲーム	・レポート ・パフォーマンス課題 ・ゲーム	・授業参加 ・レポート ・パフォーマンス課題 ・ゲーム

※令和４年度以降入学生用

	（男女）水泳	水泳 クロール 平泳ぎ	a：各種目には、抵抗を減らし効率的に泳ぎために特有の技術的なポイントがあること、自己の取り組むべき技術的課題を明確にするためにお互いの動きを観察し違いを比較すると学習成果を高められることを理解している。 a：瞬発力などの体力要素が影響していることから、補強運動や部分練習を継続して行い、パフォーマンスの向上につなげられるよう計画を立てて取り組むことができる。 b：自己や仲間の課題に応じた解決するための方法を話し合いや実践する中で発見し、運動特性や体力の程度から取り組むべきことを工夫するとともに、生涯にわたって楽しさや喜びを味わえるように伝えている。 c：記録向上に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。また、自他の記録向上のために課題を伝え合い協力して自己責任を果たそうとすること、事故防止に関する心得を大切にしている。	・スキルテスト	・レポート ・パフォーマンス課題	・授業参加 ・レポート ・パフォーマンス課題

※令和４年度以降入学生用

2学期	(男女) 水泳	水泳 クロール 平泳ぎ	a: 各種目には、抵抗を減らし効率的に泳ぎために特有の技術的なポイントがあること、自己の取り組むべき技術的課題を明確にするためにお互いの動きを観察し違いを比較すると学習成果を高められることを理解している。 a: 瞬発力などの体力要素が影響していることから、補強運動や部分練習を継続して行い、パフォーマンスの向上につなげられるよう計画を立てて取り組むことができる。 b: 自己や仲間の課題に応じた解決するための方法を話し合いや実践する中で発見し、運動特性や体力の程度から取り組むべきことを工夫するとともに、生涯にわたって楽しさや喜びを味わえるように伝えている。 c: 記録向上に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。また、自他の記録向上のために課題を伝え合い協力して自己責任を果たそうとすること、事故防止に関する心得を大切にしている。	・スキルテスト	・レポート ・パフォーマンス課題	・授業参加 ・レポート ・パフォーマンス課題

※令和４年度以降入学生用

	（男子）武道	武道(柔道)	a: 瞬発力・筋持久力などの体力要素が影響していることから、補強運動や部分練習を継続して行い、攻防やパフォーマンスの向上につなげられることを理解している。 a:自己の安全・健康を守るための基本動作や受け身などを正しく行うことができる。また、基本技や連絡技の上達のため段階を踏んだ個人・対人練習、技を限定したかかり稽古からルールを決めた上での簡易的な試合で攻防が展開できる。 b: 自己や仲間の課題に応じた解決するための方法を話し合いや実践する中で発見し、運動特性や体力の程度から取り組むべきことを工夫するとともに、生涯にわたって楽しさや喜びを味わえるように伝えている。 c: 武道の基本であるお互いを尊重し、礼法や伝統的な行動の仕方を大切にすることで自己責任を果たし、健康・安全に配慮しようと自主的に取り組もうとしている。	・スキルテスト ・ゲーム	・レポート ・パフォーマンス課題 ・ゲーム	・授業参加 ・レポート ・パフォーマンス課題 ・ゲーム

※令和４年度以降入学生用

	球技	ゴール型 タグラグビー(男女)	a: 各種目の技術や作戦、ルールなどからゲーム中に必要となる攻防のポイントがあること、種目に応じてさまざまな体力要素が影響していることから、補強運動や部分練習を継続して行い、攻防やパフォーマンスの向上につなげられると理解している。 a:ボールや用具などの操作とボールを持たないときの動きを身につけている。また、各種目の特性から相手に応じた作戦を工夫し、攻防を展開できる。 b: 自己や仲間の課題に応じた解決するための方法を話し合いや実践する中で発見し、運動特性や体力の程度から取り組むべきことを工夫するとともに、生涯にわたって楽しさや喜びを味わえるように伝えている。 c: 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にすること、自己責任を果たそうとすること、作戦などの話し合いに参加して貢献しようとすることなど健康や安全を確保した運動を自主的に取り組もうとしている。	・スキルテスト ・ゲーム	・レポート ・パフォーマンス課題 ・ゲーム	・授業参加 ・レポート ・パフォーマンス課題 ・ゲーム

※令和４年度以降入学生用

	球技	ネット型 バレーボール(女子) ゴール型 バスケットボール(男子)	a: 各種目の技術や作戦、ルールなどからゲーム中に必要となる攻防のポイントがあること、種目に応じてさまざまな体力要素が影響していることから、補強運動や部分練習を継続して行い、攻防やパフォーマンスの向上につなげられると理解している。 a:ボールや用具などの操作とボールを持たないときの動きを身につけている。また、各種目の特性から相手に応じた作戦を工夫し、攻防を展開できる。 b: 自己や仲間の課題に応じた解決するための方法を話し合いや実践する中で発見し、運動特性や体力の程度から取り組むべきことを工夫するとともに、生涯にわたって楽しさや喜びを味わえるように伝えている。 c: 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にすること、自己責任を果たそうとすること、作戦などの話し合いに参加して貢献しようとすることなど健康や安全を確保した運動を自主的に取り組もうとしている。	・スキルテスト ・ゲーム	・レポート ・パフォーマンス課題 ・ゲーム	・授業参加 ・レポート ・パフォーマンス課題 ・ゲーム

※令和４年度以降入学生用

	球技	ゴール型 サッカー(女子)	a: 各種目の技術や作戦、ルールなどからゲーム中に必要となる攻防のポイントがあること、種目に応じてさまざまな体力要素が影響していることから、補強運動や部分練習を継続して行い、攻防やパフォーマンスの向上につなげられると理解している。 a:ボールや用具などの操作とボールを持たないときの動きを身につけている。また、各種目の特性から相手に応じた作戦を工夫し、攻防を展開できる。 b: 自己や仲間の課題に応じた解決するための方法を話し合いや実践する中で発見し、運動特性や体力の程度から取り組むべきことを工夫するとともに、生涯にわたって楽しさや喜びを味わえるように伝えている。 c: 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にすること、自己責任を果たそうとすること、作戦などの話し合いに参加して貢献しようとすることなど健康や安全を確保した運動を自主的に取り組もうとしている。	・スキルテスト ・ゲーム	・レポート ・パフォーマンス課題 ・ゲーム	・授業参加 ・レポート ・パフォーマンス課題 ・ゲーム

※令和４年度以降入学生用

3学期	球技	ネット型 バドミントン(女子) ゴール型 バスケットボール(男子)	a: 各種目の技術や作戦、ルールなどからゲーム中に必要となる攻防のポイントがあること、種目に応じてさまざまな体力要素が影響していることから、補強運動や部分練習を継続して行い、攻防やパフォーマンスの向上につなげられると理解している。 a:ボールや用具などの操作とボールを持たないときの動きを身につけている。また、各種目の特性から相手に応じた作戦を工夫し、攻防を展開できる。 b: 自己や仲間の課題に応じた解決するための方法を話し合いや実践する中で発見し、運動特性や体力の程度から取り組むべきことを工夫するとともに、生涯にわたって楽しさや喜びを味わえるように伝えている。 c: 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にすること、自己責任を果たそうとすること、作戦などの話し合いに参加して貢献しようとすることなど健康や安全を確保した運動を自主的に取り組もうとしている。	・スキルテスト ・ゲーム	・レポート ・パフォーマンス課題 ・ゲーム	・授業参加 ・レポート ・パフォーマンス課題 ・ゲーム

※令和４年度以降入学生用

	（男女）陸上競技	陸上競技 長距離走 なわとび	a:記録向上につなげるうえで特有の動きのポイントがあること、自己の取り組むべき技術的課題を明確にするためにお互いの動きを観察し違いを比較すると学習成果を高められることを理解している。 a:全身持久力などの体力要素が影響していることからタイムや距離をを設けた運動を継続して行い、パフォーマンスの向上につなげられるよう計画を立てて取り組むことができる。 b: 自己や仲間の課題に応じた解決するための方法を話し合いや実践する中で発見し、運動特性や体力の程度から取り組むべきことを工夫するとともに、生涯にわたって楽しさや喜びを味わえるように伝えている。 c: 記録向上に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。また、自他の記録向上のために課題を伝え合い協力している。	・スキルテスト	・レポート ・パフォーマンス課題	・授業参加 ・レポート ・パフォーマンス課題

※　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