※令和４年度以降入学生用

学校番号	２０１

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　（大修館書店）						
副教材等	無し						

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、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、分析して伝え合うことで興味・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

・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ている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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、健康・安全を確保している。

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学期	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 体力を高める運動	a：体つくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解しているとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができる。 b：生涯にわたって運動を豊かに継続するための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：体つくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、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、合意形成に貢献したり、健康・安全を確保している。	レポート 技能観察 実技ﾃｽﾄ	受講態度の観察 レポート 技能観察 実技ﾃｽﾄ	受講態度の観察 レポート
	陸上競技	短距離走 ハードル走	a：技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解しているとともに、各種目特有の技能を身に付けている。短距離走・リレーでは、中間走の高いスピードを維持して速く走ることやバトンの受渡しで次走者と前走者の距離を長くすること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低くリズミカルに越すことができる。 b：生涯にわたって運動を豊かに継続するための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：陸上競技に主体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、役割を積極的に引き受け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たり、健康・安全を確保している。	レポート 技能観察 実技ﾃｽﾄ	受講態度の観察 レポート 技能観察 実技ﾃｽﾄ	受講態度の観察 レポート

※令和４年度以降入学生用

	器械体操	マット運動	a：技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などを理解するとともに、自己に適した技で演技できる。マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。 b：生涯にわたって運動を豊かに継続するための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：器械運動に主体的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとすること、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしたり、健康・安全を確保している。	レポート 技能観察 実技ﾃｽﾄ	受講態度の観察 レポート 技能観察 実技ﾃｽﾄ	受講態度の観察 レポート
	ダンス	（女子） ダンス	a:ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、交流や発表の仕方、課題解決の方法、体力の高め方などを理解しているとともに，それぞれ特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をすることができる。 b：生涯にわたって運動を豊かに継続するための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：ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、合意形成に貢献しようとすること、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしたり、健康・安全を確保している。	レポート 技能観察 実技ﾃｽﾄ	受講態度の観察 レポート 技能観察 実技ﾃｽﾄ	受講態度の観察 レポート

※令和４年度以降入学生用

	武道	(男子) 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、課題解決の方法、試合の仕方などを理解しているとともに、得意技などを用いた攻防を展開することができる。柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をすることができる。 b:生涯にわたって運動を豊かに継続するための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取り組み方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c: 武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとすること、役割を積極的に引き受け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、健康・安全を確保している。	レポート 技能観察 実技ﾃｽﾄ	受講態度の観察 レポート 技能観察 実技ﾃｽﾄ	受講態度の観察 レポート
	水泳（女子）	水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ	a: 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解しているとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができる。手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と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: 生涯にわたって運動を豊かに継続するための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: 水泳に主体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、役割を積極的に引き受け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たり、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。	レポート 技能観察 実技ﾃｽﾄ	受講態度の観察 レポート 技能観察 実技ﾃｽﾄ	受講態度の観察 レポート
２学期	水泳（男子）					

※令和４年度以降入学生用

	球技（ネット型 ゴール型）	ネット型 バレーボール （女子） ソフトテニス ゴール型 （女子） バスケットボール （男子） フラッグフットボール	a:技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解しているとともに作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。ネット型では、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。 b: 生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫しているとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えている。 c: 球技に主体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、合意形成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、互いに助け合い高め合おうとしたり、健康・安全を確保している。	レポート 技能観察 実技ﾃｽﾄ	受講態度の観察 レポート 技能観察 実技ﾃｽﾄ	受講態度の観察 レポート

※令和４年度以降入学生用

	武道	(男子) 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、課題解決の方法、試合の仕方などを理解しているとともに、得意技などを用いた攻防を展開することができる。柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をすることができる。 b:生涯にわたって運動を豊かに継続するための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取り組み方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c: 武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとすること、役割を積極的に引き受け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たり、健康・安全を確保している。	レポート 技能観察 実技ﾃｽﾄ	受講態度の観察 レポート 技能観察 実技ﾃｽﾄ	受講態度の観察 レポート
	体育理論	スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展	a:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。 b:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断しているとともに、他者に伝えている。 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。	ﾜｰｸｼｰﾄ レポート テスト	受講態度の観察 ﾜｰｸｼｰﾄ レポート テスト	受講態度の観察 ﾜｰｸｼｰﾄ レポート

※令和４年度以降入学生用

３学期	陸上競技	長距離走	a: 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解しているとともに、各種目特有の技能を身に付けている。長距離走では、ペースの変化に対応して走ることができる。 b: 生涯にわたって運動を豊かに継続するための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: 陸上競技に主体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、役割を積極的に引き受け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たり、健康・安全を確保している。	レポート 技能観察 実技ﾃｽﾄ	受講態度の観察 レポート 技能観察 実技ﾃｽﾄ	受講態度の観察 レポート 技能観察
	球技 ゴール型 ネット型(女子)	ゴール型 (男子) サッカー フラッグフットボール (女子) アルティメット ネット型 (女子) バドミントン	a:技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解しているとともに作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。ネット型では、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。 b: 生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫しているとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えている。 c: 球技に主体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、合意形成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、互いに助け合い高め合おうとしたり、健康・安全を確保している。	レポート 技能観察 実技ﾃｽﾄ	受講態度の観察 レポート 技能観察 実技ﾃｽﾄ	受講態度の観察 レポート 技能観察

※　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