※令和4年度以降入学生用

学校番号	T3009

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	2単位	年次	1年次
使用教科書	現代高等保健体育　改訂版（大修館）						
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・休まず出席し、授業中は集中して授業に取り組むこと。
・体操服を忘れないこと、授業を安全に受けることの出来る心構えと体勢を整えること。
・苦手種目であっても一生懸命に努力すること。
・道具の出し入れなど積極的に行うこと。
・動画で自分の動きを分析し、対策を練ること。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
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、技能を身に付けるようにする。
【思考力、判断力、表現力等】
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。
【学びに向かう力、人間性等】
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、楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって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している。また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力の経験を通して、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）の評価基規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
前期	体つくり運動・体育理論	徒手体操、ストレッチ運動の基本動作を身に付け、正確に行うことができるようになる。ボールを使用した体操をリズミカルに行い、補強運動も正確に行うことができるようになる。生涯スポーツとして継続して行えるように、各種目のルールを理解し実践できるようになる。	a:体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。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することができる。（知識） a:手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うことができる。（技能） b:ねらいや体力の程度を踏まえ自己の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。また課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け仲間に伝えている。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するとともに他者に伝えることができる。 c:自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合い、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、話合いに貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができる。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むことができる。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	バドミントン・ゲートボール	基本的技術を身に付ける。ルールを理解し、ゲームができるようになる。個々のコミュニケーションの能力を高める。	a:勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、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するとともに、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。（知識） a: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。（技能） b:ねらいや体力の程度を踏まえ、自己の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。また課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。 c: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することなどや、健康・安全を確保することができる。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
		オーバーハンドパス・アンダーハンドパスなど基本的	a:勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽	観察	観察	観察

※令和4年度以降入学生用

前期	ソフトバレーボール	技術を身につける。 種目の特性を理解し、個人的技能・集団的技能を身につける。	しさや喜びを味わい、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するとともに、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。（知識） a: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。（技能） 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するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができる。 c: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することなどや、健康・安全を確保することができる。	ワークシート	ワークシート パフォーマンス課題	ワークシート
後期	フットサル・卓球	基本的技術を身につける。 種目の特性を理解し、個人的技能、集団的技能を身につける。ルールを理解し、ゲームが出来るようにする。	a:勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、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するとともに、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。（知識） a: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。（技能） 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するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができる。 c: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することなどや、健康・安全を確保することができる。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
		助走のスピードとリズミカルな動きを生かして力強く踏み切り、より遠くへ跳んだり、競争したりできるよ	a:陸上競技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でき	観察 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

後期	走り幅跳び	うにする。	る。（知識） a:走り幅跳びでは、助走のスピードとリズミカルな動きを生かして力強く踏み切りより遠くへ跳んだり、競争したりできる。（技能） b:動き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ることができる。 c:陸上競技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、健康・安全を確保することなどができる。		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