※令和４年度以降入学生用

学校番号	３１１

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	２年次
使用教科書	「高校保健体育」　（第一学習社）						
副教材等	「高校保健体育ノート」（第一学習社）						

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

・運動の特性や自己の能力・適性等に応じて運動技能を高める。
・運動の特性に応じた楽しさや喜びを深く味わい、自ら進んで運動できるようにするために、体を動かすことの楽しさや必要性、各種の運動の特性などについて自主的に調べ、取り組み、公正・協力・責任などの社会的な態度を習慣化する。

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	記録の更新や技能向上に挑戦する。 運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身に付ける。 運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。 スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。	結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。 知識を活用し、技能向上につなげる。 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫できる。 運動を継続すること、体力や技能向上をするための計画を考えることができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。 各種目を通じて公正・協力・責任・参画などの態度を身に付ける。 仲間と連携・協力して各種目を楽しもうとする。

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 体つくり運動 新体力テスト	a:運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。 ・運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや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を理解している。 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自主的に取り組もうとしている。	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

※令和４年度以降入学生用

	水泳(女子)　武道(男子)	男子:柔道 サッカー 陸上(跳躍) 女子:ダンス 水泳(平泳ぎ)	a:武道の特性に応じた、攻防を展開するための得意技を身に付けている。 ・水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 ・水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 ・技術やダンスの名称、用語、表現の仕方など、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって柔道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。 ・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:武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康・安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 ・ダンスの楽しさや喜びを味わうことができるよう、自己責任を果たそうとすること、パフォーマンスなどについての話し合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 ・水泳の楽しさや喜びを味わうことができるようする。マナーやルールを大切にし、水泳の事故防止に関して他者と協力し、健康や安全を確保して自主的に取り組もうとしている。	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

※令和４年度以降入学生用

２学期	水泳(男子)　ダンス(女子)	男子: 水泳(平泳ぎ) 柔道 ラグビー バスケット	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 ・武道の特性に応じた、攻防を展開するための得意技を身に付けている。 ・球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 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。 ・生涯にわたって柔道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。 ・生涯にわたって球技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:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるようする。マナーやルールを大切にし、水泳の事故防止に関して他者と協力し、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 ・武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康・安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 ・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しようとすること、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに積極的に参加し発言しようとすることなどや、健康や安全を確保して自主的に取り組もうとしている。	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

※令和４年度以降入学生用

		女子: ハンドボール バドミントン ダンス	a:各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身に付けている。 ・技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって各種目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:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めること、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や自己責任を果たそうとすることなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	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
3学期	陸上競技	陸上競技 長距離走	a:各種目の特性に応じた技能やイメージを深めた表現を身に付けることができている。 ・技術や体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって各種目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:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	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
	体育理論	スポーツの技術と技能 技能の上達過程と練習 技能と体力 体力トレーニング 運動・スポーツにおける安全の確保 ライフスタイルに応じたスポーツ スポーツと環境	a:スポーツと環境、こんにちのライフスタイル特性とライフスポーツの特徴について、記述や説明することができる。 b:技能の上達やスポーツにおける安全の確保について、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを説明できる。 c:スポーツの技術と技能、体力トレーニングについて、意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 ワーク シート 小テスト	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