※令和４年度以降入学生用

学校番号	３２６

令和８年度　保健体育科

教科	体育(専)	科目	スポーツⅥ	単位数	２単位	年次	２年次
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）						
副教材等	現代高等保健体育ノート（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・体つくり運動の中で、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。
・スポーツⅥ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

・体つくり運動の推進及び発展に向けた多様な関わりを理解するとともに、技能を身につける。
・体つくり運動における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
・体つくり運動の学習に主体的に取り組むとともに、協力、責任、企画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う。

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	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習の仕方、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。 運動の特性、ライフステージに応じた運動の計画の立て方について理解している。	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り組みを工夫できる。 運動を継続したり、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。 結果を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。 公正・協力・責任・参画などの態度を身に付ける。

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	新体力テスト トレーニング 長距離走	オリエンテーション トレーニングとは トレーニングの種類 新体力テスト トレーニングの実施 マシンの説明 ウエイトトレーニング 長距離走	a: 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。 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。トレーニングを継続する意義、体の構造、トレーニングの原則、安全なトレーニングマシンの使い方などを理解している。 c: :新体力テストや長距離走において自分自身の能力を発揮し、記録に挑戦する。	・観察 ・実技テスト ・レポート	・レポート ・パフォーマンス課題	受講態度の観察

※令和４年度以降入学生用

2学期	トレーニング　長距離走　縄跳び	トレーニングの実施 ウエイトトレーニング サーキットトレーニング 長距離走 縄跳び 長縄 短縄	a: トレーニングや長距離走、縄跳びなどの運動を通して、楽しさや喜びを味わうとともに、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 b: 運動を継続したり、体力や技能向上をするための運動の具体的な実施方法を考えることができる健康の保持増進や競技力向上のためのトレーニング方法や縄跳びの技の行い方、体力の高め方、運動観察の方法、安全なトレーニングの方法を理解している。 c: トレーニングや長距離走、縄跳びにおいて記録や技能向上に挑戦している。	・観察 ・実技テスト ・レポート	・レポート ・パフォーマンス課題	受講態度の観察
3学期	トレーニング	トレーニングの実施 ウエイトトレーニング サーキットトレーニング トレーニング計画作成・実施	a: トレーニングを通して、楽しさや喜びを味わうとともに、互いの能力の違いや良さを認めあうこと、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 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:体力の高め方、運動観察の方法、安全なトレーニングの方法、計画の作成方法を理解している。	・観察 ・実技テスト ・レポート	・レポート ・パフォーマンス課題	受講態度の観察

※　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