※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	保健体育	科目	体育	単位数	３単位	年次	１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）

・各種の運動の特性に応じた技能及び社会生活における健康・安全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。
・運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
・生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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着けるようにする。
・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、企画する、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。 記録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。	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、実生活に行かせる。	自ら進んで運動に取り組もうとする。 健康や安全を確保した学習に主体的に取り組もうとする。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。 公正・協力・責任・参画などの態度を身に付ける。 質実剛健の精神を身に付ける。

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	集団行動・体つくりの運動	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：各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能やイメージを深めた表現を身に付けている。 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。 b：ねらいに応じて健康の保持増進や調和の取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。	・技能観察 ・レポート	・ノート ・レポート ・パフォーマンス課題	受講態度の観察
2学期	水泳	水泳(クロール)	a：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。 d：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：水泳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、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や、水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	・技能観察 ・レポート	・ノート ・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

	陸上競技	ハードル走 跳躍種目 体力を高める運動	a：各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につける。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、良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。	・技能観察 ・レポート	・ノート ・レポート ・パフォーマンス課題	受講態度の観察
	武道（男子）　ダンス（女子）	武道（柔道） ダンス	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、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：各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能やイメージを深めた表現を身に付けている。 生涯にわたって柔道や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。 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よさを認め合うこと、良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など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとする	・技能観察 ・レポート	・ノート ・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

	集団行動	集団行動	a：各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能やイメージを深めた表現を身に付けている。 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。 b：ねらいに応じて健康の保持増進や調和の取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。	・技能観察 ・レポート	・ノート ・レポート ・パフォーマンス課題	受講態度の観察
	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：スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、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。 b：スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、言ったり書き出したりしている。 c：スポーツの歴史、文化的特性やスポーツの特徴について、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。	・技能観察 ・レポート	・ノート ・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

3学期	陸上競技	陸上競技 ・長距離走	a：各種目に応じた、各種目、演技特有の技術や表現を身につけている。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。個々に応じた目標設定を克服している。 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、良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。	・技能観察 ・レポート	・ノート ・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

	武道（男子）ダンス（女子）	武道(柔道) ダンス	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、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: 各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能やイメージを深めた表現を身に付けている。 生涯にわたって柔道や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。 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よさを認め合うこと、良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など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとする	・技能観察 ・レポート	・ノート ・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