※令和４年度以降入学生用

学校番号	403

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（男子）	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							

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

⑴ 運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、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するとともに、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ようにする。（知識及び技能）
⑵ 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ることができるようにする。（思考力、判断力、表現力等）
⑶ 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、一人ひとり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ようにする。（学びに向かう力、人間性等）

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。 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。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。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。	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。

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	学習内容	単元(題材)の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
一学期	集団行動・金岡体操・体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 金岡体操 体ほぐしの運動 体力を高める運動	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。 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。	スキルテスト	授業ノート 振り返りシート	授業態度の観察 レポート
	陸上競技・器械体操	陸上競技 短距離走 リレー 器械体操 接転技 ほん転技 発展技	a：①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。 ②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。 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	スキルテスト	授業ノート 振り返りシート	授業態度の観察 レポート
二学期	水泳	クロール	a：①一定のリズムで強いキックを打つことができる。②プルとキック、ローリングの動作に合わせて横向きで呼吸をすることができる。③速く泳いだり、楽に長く泳ぐことができる。 b：①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ②体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。 c：①水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②水の安全に関する事故防止の心得を遵守するなど、健康・安全に留意している。	スキルテスト	授業ノート 振り返りシート	授業態度の観察 レポート

※令和４年度以降入学生用

	球技(ゴール型)	体育理論	a:スポーツは、人類の歴史とともに始まり、その理念が時代に応じて多様に変容してきていること。また、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあることについて理解したことを言ったり書き出したりしている。 b:スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値について、事実や理念を整理したり、自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして、自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見することができる。 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もうとしている。	授業ノート	授業ノート 振り返りシート	授業態度の観察 レポート
		ハンドボール	a: ①球技には、 集団対集団 、 個人対個人で攻防を展開し 、 勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて 、 言ったり書き出したりしている。 ②ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをすることができる。 ③マークされていない味方にパスを出すことができる。 ④パスを受けるために 、 ゴール前の空いている場所に動くことができる。 b: ①提供された練習方法から 、 自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ②学習した安全上の留意点を 、 他の学習場面に当てはめ 、 仲間に伝えている。 ③仲間と話し合う場面で 、 提示された参加の仕方に当てはめ 、チームへの関わり方を見付けている。 c:①球技の学習に積極的に取り組もうとしている。マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして 、 フェアなプレイを守ろうとしている。 ②作戦などについての話合いに参加しようとしている。健康・安全に留意している。	スキルテスト	授業ノート 振り返りシート	授業態度の観察 レポート
三学期		陸上競技 走り幅跳び	a:①リズミカルな助走から力強く踏み切ることについて理解しているとともに、行うことができる。 ②かがみ跳びから両足で着地することについて理解しているとともに、行うことができる。 B:①遠くに跳ぶために必要なポイントを見付けるとともに、それらを他者に伝えている。 ②自分のめあてに適した練習の仕方を選び、それらを他者に伝えている。 C:①用具の準備や片付けなど、仲間と協力しながら安全に気を付けて行っている。 ②友達と協力して互いに励まし合って競争したり、記録に挑戦しようとしている。	スキルテスト	授業ノート 振り返りシート	授業態度の観察 レポート

※令和４年度以降入学生用

	陸上競技	持久走	a:①長距離走で用いられる技術 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について、学習した具体例を挙げている。 ②自己の動きや仲間の動き方 を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、学習した具体例を挙げている。 ③リズミカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。④自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる b: ①自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ②選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ③体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 c: ①長距離走の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ③健康・安全を確保している。	スキルテスト	授業ノート 振り返りシート	授業態度の観察 レポート
一・二・三学期	柔道	受け身 ・前受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身 ・蹲踞からの受け身 ・前回り受け身立ち技 ・手技 ・足技 ・腰技 固め技 ・けさ固め ・横四方固め・ ・上四方固め ・簡易試合	a: ①柔道の特性や学び方・技術の系統性、構造、合理的な練習の仕方 を理解できるようにする ②自らの身を守るための受け身の重要性の認識し繰り返し練習し、状況に合わせ受け身をとれるようにする。 ③相手の動きに対応した攻防 を展開して練習や試合ができるようにする。 B: ①技を身に付けるための運動の行い方や課題に応じた練習方法を選んでいる。 ②提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の 課題や 出来映え を伝えている。 ③学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 c: ①相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 ②一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。	スキルテスト	授業ノート 振り返りシート	授業態度の観察 レポート

※　表中の観点について　a:知識及び技能　b: 思考力、判断力、表現力等　c: 学びに向かう力、人間性等