※令和４年度以降入学生用

学校番号	C4001

令和８年度　保健体育科

科目	体育３	単位数	２
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）		
副教材等	最新スポーツルール（大修館書店）		

	前期	後期
単位	1	1
レポート	１通	１通
必要出席回数	５回	５回
テスト	○	○

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

- レポートは空欄があると再提出となります。すべて記入したうえ、各レポートの提出期日を目安に早めの提出を心がけましょう。
- 学校指定の体操服はありません。各自でジャージや T シャツ、体育館用とグラウンド用のシューズなどを準備し、スクーリングの開始時間に遅れないよう、運動できる服装に着替えて活動場所に集合しよう。
- 急な体調不良等による「見学」での出席は認められません。長期にわたり運動を制限されている場合は、事前に担当者に相談してください。

２　学習の到達目標

- 生徒が運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。
- 運動の多様性や体力の必要性の理解を基に技能を身に付ける。
- 運動などについての自己や仲間の課題や豊かなスポーツライフを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力を養うとともに、学習したことを基に、解決の仕方や気付いたこと等について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、協力、責任、参画、共生などの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保し、運動に主体的に取り組み、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	生涯にわたり健康な生活を営むために、スポーツが重要な役割を果たしていることを理解し、豊かなスポーツライフをおくるための基礎的な知識を身につける。 安全に留意しながら運動を実施する。 知識を活用し、技能の向上につなげる。	自分の体調や体力等の状態から運動量を考え、無理せず、安全に運動に取り組む。 仲間と運動を楽しむためにどうすればよいかを考える。 気づいたこと、感じたことを伝え、問題解決にむけて工夫する。	目標を立て、記録や技能の向上に挑戦しようとする意欲や態度を身につける。 仲間と連携・協力しながら運動することで、各種目を積極的に楽しむ。

- 学習指導要領(第１章第２款の５)に則り、ラジオ・テレビ放送その他の多様なメディアを利用して行う学習による面接指導時間数の免除(面接指導の時間数のうち 10 分の６以内の時間数を免除)の制度を活用する。
- **各観点はＡ：十分満足できるＢ：おおむね満足できるＣ：努力を要するで評価する**
- 学期末に５段階で評価する。

※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)
前期	体育理論	①生涯スポーツの見方・考え方 ②ライフスタイルに応じたスポーツ	a.　各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方は、個人のスポーツ経験や学習によって育まれたスポーツに対する欲求や考え方、健康や体力を求める必要性や個人の健康目標などによっても変化するものであることを理解している。 生涯にわたって「する、みる、支える、知る」などのスポーツを多様に継続するためには、ライフステージに応じたスポーツの楽しみ方を見付けることに加え、それぞれの生き方や暮らし方といったライフスタイルに応じた無理のないスポーツへの関わり方が大切であることを理解している。 b.　ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方やライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方について、自己や自己を取り巻く環境の変化を予想し、自己や社会についての課題を発見している。 c.　豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	テスト	レポート	レポート
	体つくり運動・陸上競技・ダンス	①体力測定 ②体つくり運動 ③陸上競技(ハードル走) ④ダンス	a.　ハードリングでは、振り上げ脚を振り下ろしながら、反対の脚（抜き脚）を素早く前に引き出すこと。インターバルで力強く腕を振って走ることができる。 リズムの特徴を捉えたステップやターンなどの組合せに上半身の動きを付けたり、音楽の拍に乗せ（オンビート）て膝の曲げ伸ばしによる重心の上下動を意識したリズム（ダウンやアップのリズム）を強調してリズムに乗ったり、リズムに変化を与えるためにアクセントの位置をずらしたりして自由に踊ることができる。 b.　自己や仲間の動きを分析して良い点や修正点を指摘しようとしている。 課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見しようとしている。 c.　陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。 ダンスの学習に主体的に取り組もうとしている。 一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとしている。	テスト	レポート／テスト	レポート／スクーリング
後期	体育理論	①スポーツを推進する取り組み ②豊かなスポーツライフの創造	a.　国や地方自治体は、スポーツの推進のために様々な施策を行っており人や財源、施設や用具、情報などを人々に提供するなどの条件整備を行っていること、また、スポーツの推進を支援するために、企業や競技者の社会貢献、スポーツボランティアや非営利組織（NPO 等）などが見られるようになっていることを理解している。 人生に潤いをもたらす適切な関わり方を継続するためには、「する」だけでなく、豊かなスポーツライフを実現するための「みる」、「支える」、「知る」などの卒業後のスポーツへの多様な関わり方を構想したり、設計したりすることが重要であることを理解している。 b.　豊かなスポーツライフが広がる未来の社会について、これまで学習したことを基に、将来の自己のスポーツ設計や未来の社会についての自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えようとしている。 c.　豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	テスト	レポート	レポート
	球技	テニス バスケットボール サッカー バドミントン 卓球 ソフトボール の6つから2つ選択	a.　防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運ぶことができる。 味方が作り出した空間にパスを送ることができる。 シュートやトライをしたり、パスを受けたりするために味方が作り出した空間に移動することができる。 サービスでは、ボールに変化をつけて打つことができる。 ボールを相手側のコートの守備のいない空間に緩急や高低などの変化をつけて打ち返すことができる。 ボールの高さやコースなどにタイミングを合わせてボールをとらえることができる。 打球のバウンドやコースに応じて、タイミングを合わせてボールを捕ることができる。 b.　選択した運動について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘しようとしている。 球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けようとしている。 c.　球技の学習に主体的に取り組もうとしている。 フェアなプレイを大切にしようとしている。 作戦などを話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。	テスト	レポート／テスト	レポート／スクーリング

※　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