※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ａ	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）		
レポート	２通		
必要出席回数	１０回（メディア学習１　含む）		
テスト	０回		
課題・実習等	実技試験・計測の実施		

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	陸上競技のルールや使用する道具の特性を理解する。 運動技術や体力を向上させるための方法を理解する。安全に留意しながら運動を実施するための方法を理解する。 知識を活用し、技能の向上につなげる。 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、自分に合った練習方法等を工夫する。 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

体育理論

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／体つくり運動／陸上競技／選択球技	・体力トレーニング ・運動やスポーツでの安全の確保	a. 基礎的なトレーニングの目的、意義、理論、基本的なトレーニング方法の進め方を理解している。 筋力・持久力・柔軟性など、体力要素の特徴やトレーニングとの関係を理解している。 正しい準備運動や整理運動ができている。 スポーツの特性（気象条件、用具、場所など）に応じたリスクなどを理解している。 けがの予防や事故防止のための基本的な考え方や方法を理解している。 b. 自身の体力や生活状況を踏まえ、適切なトレーニング方法を考えている。 具体的な場面を想定し、安全に行動するための判断ができる。危険を予測し、適切な対応について考えている。 c. 自己の健康や体力向上に関心をもち、継続的に学習しようとしている。 自己や他者の安全を意識し、学習内容を生活に生かそうとしている。	レポート	レポート	レポート／スクーリング
		体つくり運動	a. 体つくり運動の目的や効果を理解している。 自己の体力や体調に応じた運動を選択し、無理のない範囲で実践している。 安全に配慮し、正しい方法で運動に取り組んでいる。 b. 自身の体力や運動の様子を振り返り、課題や工夫点を見つけようとしている。 c. 健康の保持増進を意識し、日常生活に運動を取り入れようとしている。	レポート／スクーリング	レポート／スクーリング	レポート／スクーリング
		陸上競技 ・短距離走 ・ハードル ・跳躍種目	a. 陸上競技の各種目のルールを理解している。 道具や用具の名称や使用方法、実施・測定方法等を理解している。 陸上競技は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることについて理解している。 安全に配慮し、正しい方法で練習に取り組んでいる。 b. クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速することができる。 自己に合ったピッチとストライドで速く走ることができる。 遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。 抜き脚の膝を折りたたんで前に運ぶなどの動作でハードルを越すことができる。 インターバルを３又は５歩でリズミカルに走ることができる。 記録向上のために、自身の課題を見つけ、改善方法を考えて練習に生かしている。 仲間の助言を受けて動きを修正しようとしている。 c. 体力や技能の程度,性別等の違いを踏まえて、仲間と共に楽しむための練習や競争を行う方法を見つけ、仲間に伝えている。	レポート／スクーリング	レポート／スクーリング	レポート／スクーリング
		球技	a. 球技の基本的なルールや技能を理解し、自己の体力や技能に応じて実践している。 基本的な動き（パス・キャッチ・シュート等）を無理のない範囲で行っている。 安全に配慮し、正しい方法で活動している。 b. ゲームや練習を振り返り、自身の課題や工夫点を見つけようとしている。 c. 自己のペースで継続して取り組んでいる。 仲間や指導者の助言を受け入れ、学習に生かそうとしている。	レポート／スクーリング	レポート／スクーリング	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