※令和４年度以降入学生用

学校番号	1203

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　改訂版」　（大修館書店）						
副教材等	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）

・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・体力や筋力を高める。
・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、達成感をもつ。
・日々の授業を大切にし「できる」喜びを実感することで自己肯定感を養う。また、スポーツの楽しさを学び、生涯にわたって運動に親しむことができる習慣を身につける。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・運動の合理的・計画的実践を通して、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、技能を身につけるようにする。
【思考力、判断力、表現力等】
・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試行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。
【学びに向かう力、人間性等】
・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、他者との違いを大切にしようとするなどの意欲を育て、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

※令和４年度以降入学生用

観点の趣旨	・運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、練習や発表の仕方やスポーツの歴史、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。 ・記録や技能の向上に挑戦し、運動の合理的な実践を通して、仲間と勝敗を競ったり、攻防を展開したり、各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身につける。	・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。運動の特性に応じて、自分が何をすべきかをよく理解している。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。 ・学習で得た知識を工夫し、運動や実生活に生かすことができる。自分が考えたことを他者に向けて表現することができる。	・常に授業に対して積極的に参加することができる姿勢がある。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対して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し、主体的に取り組むことができる。公正・協力・責任・参画などの態度を身につける。
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。			

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　体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 体つくりの運動 体力を高める運動 実生活に生かす運動の計画 新体力テスト	a:号令に合わせて正確な動作で行うことができる。ラジオ体操においては、１つ１つの動作を正確に、どの部位のストレッチをしているか理解したうえで行うことができる。 b:グループ学習において、仲間と協力し、互いに教え合い、指摘することができる。 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計画を立てるとともに、自己の課題に応じた運動の取組み方を工夫している。 c:授業に出席し、積極的に参加することができる。ルールやマナーを大切にしようとする。 c:体力の違いに配慮しながら、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。	技能テスト	グループでのテスト 振り返りシート	振り返りシート観察等

※令和４年度以降入学生用

	バレー	オーバーハンドパス アンダーハンドパス スパイク ３段攻撃での攻防 試合形式	a:ボールを意図した通りに上手く扱うことができる。試合では、移動を伴うつなぎのボールに対応することができる。 b:チームでの学習で、状況に応じてチームや自己の役割を理解することができる。仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見つけることができる。 c:フェアなプレイを大切にしようとしている。１人１人の違いに応じたプレイを大切にしようとしている。互いに助け合い、高め合おうとしている。	技能テスト 試合の評価	試合の評価 振り返りシート 観察等	振り返りシート 観察等
２学期	水泳	クロール	a:手と足の動き、スムーズな呼吸を行うことができる。伸びのある動作で泳ぐことができる。安定したペースで長く泳いだり、速く泳いだりすることができる。 b:自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること。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すること。 c:ルールやマナーを大切にしようとする。１人１人の違いに応じた課題を大切にしようとする。健康・安全を確保する態度がある。	技能テスト タイム測定	振り返りシート 観察等	振り返りシート 観察等
	陸上競技・サッカー	短距離走 跳躍種目 投擲種目 サッカー	a:短距離走では、スプリントの走り方を理解し、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ること。走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って飛ぶこと。投擲種目ではそれぞれのポイントを理解して正確な動作で投げることができる。 b:動きなどを自己や仲間の課題を発見し指摘することができる。合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する。自己の考えたことを他者に伝える。 c:陸上競技に積極的に取り組む。ルールやマナーを大切にしようとする。１人１人の違いに応じた課題を大切にしようとする。 a:ドリブルやパスなどのボール操作で相手コートに侵入し、シュートすることができる。 b:仲間と連携した動きによってゴール前に空間を作りだしたりして攻防を展開することができる。 c:授業に出席し、積極的に参加することができる。ルールやマナーを大切にしようとする。教員の指示を聞いて行動することができる。	技能テスト タイム測定	振り返りシート 観察等	振り返りシート 観察等

※令和４年度以降入学生用

３学期	体育理論	スポーツの発祥と発展 スポーツの始まりと変遷 文化としてのスポーツ オリンピックとパラリンピックの意義 スポーツが経済に及ぼす効果 スポーツの高潔さとドーピング	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することができる。 b:他者と意見交換したり自身の考えを発表する。 c:ルールやマナーを大切にしようとする。積極的にスポーツの理論について身につけようとしている。	体育理論のテスト レポート	振り返りシート 観察等	振り返りシート 観察等
	陸上競技	長距離走	a:自分に適したペースを維持して走ることができる。 b:ペアになって計測するので、自分のペアを応援する。正確に計測する。他者が走っているのを観察し、走り方やペースについて指摘することができる。 c:陸上競技に積極的に取り組む。ルールやマナーを大切にしようとする。１人１人の違いに応じた課題を大切にしようとする。	タイム測定	振り返りシート 観察等	振り返りシート 観察等

※　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