※令和４年度以降入学生用

学校番号	３０１

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	２単位	年次	１年次
使用教科書	「高等学校　保健体育」　（第一学習社出版）						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

集団で動く際のルールやマナーを学んでいくこと、またスポーツを楽しむことを前提とした体育の授業を行います。
積極的に、自主的に授業を受けてくれることをのぞみます。

2　学習の到達目標

1.健康の保持増進と体力の向上を図り、強健な心身を養うための技能を身につける。（知識及び技能）
2.運動を行う上での課題を発見し、その解決に向けた考えを互いに伝え合う力を養う。（思考力、判断力、表現力等）
3.生涯を通じて運動を実践する能力や態度を育てるとともに、健康な生活を営む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	自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行うとともに、運動の技能を高めている。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。	自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、公正、協力、責任などの態度を身につけるとともに、健康・安全に留意して自ら計画的に運動をしようとする。社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基本的な事項を理解し、知識を身に付けている。

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	体つくり運動	寝屋川体操	a:動作が正確であるか。 b:グループワークにて課題を見つけ意見を出し合い解決をする。 c:からだの調子を整え、仲間と楽しく交流する。からだの動かす部位を理解する。	実技①	ワークシート①	実技①
	集団行動	各種集団行動	a:集団行動の主な行動様式を身につける。 b:集団の約束や決まりを守って行動したり、お互いに協力して課題を解決する。 c:リーダーの指示を聞きながら、機敏・的確に行動する。	実技②	ワークシート②	実技②
	陸上競技	ハードル走	a:ハードルを越える動作、中間走の動作を連続性を持って捉え、有効な動きを身につける。 b:ハードル走を速く走るために、どのようなフォームで走ればよいか、どのような技能が必要であるか、また、どのようなトレーニングが効果的かなど、積極的に調べ取り組む c:準備や計測時に協力的な行動ができる。速く走るために、効果的な練習を、自己や集団の能力に応じて考えながら実行する。	実技③	ワークシート③	実技③

※令和４年度以降入学生用

1学期	陸上競技	投擲	a:遠くに投げるために必要な体力を高めるための、効果的な練習法やトレーニングについて、正しい知識をもつことができる。助走から投げるまでの一連の動作を、スムーズに行うことができる b:遠くに飛ばすための動きなど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た取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:砲丸投げ・やり投げに自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすること、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切に使用とすることなどや、健康・安全を確保する。	実技④	ワークシート④	実技④
	体育理論	第５章　スポーツの文化的特性と現代スポーツの発展 1．スポーツの歴史的発展と多様な変化 （教 p.124～125）	a:スポーツの起源と変遷について、正しい知識をもつことができる。また、・わが国発祥のスポーツについて、正しい知識をもつことができる。 b:現在、自らが行ったことのあるスポーツについて調べるなど、身近なものとして考えることができる。 c:スポーツの歴史やわが国発祥のスポーツについての様々な情報を積極的に収集できる。	ワークシート①	ワークシート⑤	ワークシート①

※令和４年度以降入学生用

2学期	水泳	クロール	a:ビート板などの補助器具を用いるなどして、足の動き、手の動き、息継ぎなどの基礎的な動きを身につける。手の動作と足のタイミング、6打法による速く強い足の動作などの技能を習得し、正しいフォームで速く・長く泳ぐ。 b:速く、また長く泳ぐために効果的な練習を、自己の能力に応じて考えながら実行する。 c:陸上運動とは異なる、水中という環境の中で水の特性をつかみ、積極的に泳法を学び取る。クロールの技能について、正しいイメージをもつ。安全面の配慮を、心肺蘇生法などとも関連させながら理解する。	実技⑤	ワークシート⑥	実技⑤

※令和４年度以降入学生用

2学期	球技	ハンドボール	a:パス・ドリブル・シュート・ゴールキーピングなど基礎的な技能を身につけ、ゲーム中の、オフェンス・ディフェンス・ゴールキーパーとの連携などの具体的な攻防の場面を想定して、互いに協力して、有効な動きを身につける。 b:ゲームの中で、その時々に自らに求められるプレーを、チームメイトとの関係も考慮して適切に選択する。 c:基本的な集団技能や個人技能を身につけ、具体的な作戦を立てて、積極的にゲームに臨む。ゴールへのシュートを競い合うゲームの特性と技能の構造を正しく理解する。	実技⑥	ワークシート⑦	実技⑥
		バレーボール	a:レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身につけ、多彩な連携プレーを組み立てる。 b:チーム内で、個人技能を組み合わせた連携プレーを使って、相手チームに応じた適切な作戦を考える。 c:ネット型のゲームの特性やバレーボールのルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための正しい知識をもつ。	実技⑦	ワークシート⑧	実技⑦
	器械運動	マット運動	a:前転や後転、倒立などの基礎的な技能を着実に身につけた後、自己の能力に応じて、さらに発展した技能を身につけ、それらを組み合わせた演技をする。 b:各種の技の特性を知り、技などの自己や仲間の課題を発見し、取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:マット運動の技能を知り、技能の獲得のために、互いに補助をしあったりして、積極的に練習に取り組む。器具の点検、補助の仕方など、安全面での配慮の仕方について正しい知識をもつ。	実技⑧	ワークシート⑨	実技⑧

※令和４年度以降入学生用

2学期	体育理論	第５章　スポーツの文化的特性と現代スポーツの発展 3.ドーピングとアンチ･ドーピング（教 p.128～129）	a:ドーピングやドーピングの問題点について、正しい知識をもつことができる。 b:ドーピングがなぜ行われるのかについて、自らに当てはめて考えることができる。 c:ドーピングとは何か、ドーピングの問題点などについての情報を積極的に収集できる。	ワークシート②	ワークシート⑩	ワークシート②
3学期	陸上競技	長距離走	a: 短距離走とは異なる、ストライド走法、ピッチ走法などから、自分にあったフォームを取り入れ、ペース配分などを考えながら走る。 b: 速く走るために効果的な練習を、自己や集団の能力に応じて、考えながら実行する。 c: 自身の健康を理解し、積極的に取り組む。長距離走を速く走るために、どのようなフォームで走ればよいか、どのような技能が必要であるか、また、どのようなトレーニングが効果的かなど、積極的に調べ取り組む。	実技⑨	ワークシート⑪	実技⑨
	体育理論	5. スポーツが環境や社会にもたらす影響 （教 p.132～133）	a:現代のスポーツの変化と発展やその功罪について、正しい知識をもつことができる。 b:現代のスポーツの変化について、自らが行ったことのあるスポーツの変化などを調べ、身近なものとして考えることができる。 c:現代社会におけるスポーツの捉えられ方や、スポーツの発展、スポーツ環境の変化などについての情報を積極的に収集できる。	ワークシート③	（ワークシート⑫	ワークシート③

※　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