※令和４年度以降入学生用

学校番号	3021

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	２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	現代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・調べるといったかかわりを学び，自分に合ったスポーツライフを考えよう。

2　学習の到達目標

体育の見方・考え方を働かせ，課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けた学習過程を通して，心と体を一体として捉え，生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに，自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

(1) 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，それらの技能を身に付けるようにする。

(2) 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思考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。

(3) 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，参画する，一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに，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
観点の趣旨	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し，それらの技能を身に付けている。	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思考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ことができている。	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，参画する，一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を持ち，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	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 体ほぐし運動 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:自己のねらいに応じて，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継続的な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，互いに助け合い高め合おうとするなど，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。	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート スポーツテストの実施	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート スポーツテストの実施	受講態度の観察 ノート レポート
	武道	柔道	a:武道の特性に応じた，攻防を展開するための得意技を身に付けている。伝統的な考え方，技の名称や見取り稽古の仕方，体力の高め方，運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって柔道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:武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し，伝統的な行動の仕方を大切にしながら自己責任を果たそうとするなど，健康・安全を確保して自主的に取り組もうとしている。	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート
	ダンス	ダンス	a:ダンスの特性に応じた効果的な制作の仕方を工夫している。技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって続けられる運動として取り組みやすさを工夫している。自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c:ダンスの楽しさや心地よさを味わうことができるように種目の特性を理解している。主体的に取り組むとともに，互いに共感し高め合おうとすることや合意形成し貢献し，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。	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート

※令和４年度以降入学生用

2学期	水泳	クロール	a:水泳の特性に応じた,効率的な泳法を身に付けている。技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって水泳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かたを工夫している。 c:水泳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とめ,マナーやルールを大切にしながら自己責任を果たそうとしている。水泳の事故防止に関する心得など,健康や安全を確保して,自主的に取り組もうとしている。	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート
	陸上競技	ハードル走 走り幅跳び（男子のみ）	a:各種目の特性に応じた効果的な練習に取り組んでいる。技術の名称や行い方，技術の高め方，運動観察の方法を理解している。 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,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や,健康や安全を確保して，自主的に取り組もうとしている。	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート
	器械体操	マット運動（女子のみ）	a:特性に応じた効果的な練習に取り組み，問題解決の方法，発表の仕方などを理解するとともに,自己に適した技で演技している。技術の名称や行い方，技術の高め方，運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたってマット運動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:マット運動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,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や,健康や安全を確保して，自主的に取り組み，よい演技を讃えて,互いに助け合い高め合おうとしている。	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート

※令和４年度以降入学生用

	球技	≪ゴール型≫ サッカー フットサル バスケットボール ≪ネット型≫ バレーボール	a:球技の個性に応じた,攻防を展開するための得意技を身につけている。技術の名称や行い方，技術の高め方，運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって球技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:球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう，相手を尊重し，伝統的な行動の仕方を大切にしながら自己責任を果たそうとするなど，健康・安全を確保して,自主的に取り組もうとしている。	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート
	体育理論	運動・スポーツの文化的特徴	a:スポーツの歴史,文化的特性や現代のスポーツの発展について,言ったり書きだしたりしている。 b:スポーツの歴史,文化的特性について，必要な情報を比較分析し，まとめた考えを説明できている。 c:スポーツの歴史,文化的特性や現代のスポーツの発展について,意見交換や自身の考え方を発表するなどの活動も通して,活動に自主的に取り組もうとしている。	受講態度の観察 ノート レポート 体育理論のテスト	受講態度の観察 ノート レポート 体育理論のテスト	受講態度の観察 ノート レポート
３学期	陸上競技	長距離走	a:長距離走の特性に応じた効果的な練習に取り組んでいる。技術の名称や行い方，技術の高め方，運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって長距離走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:長距離走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,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や,健康や安全を確保して，自主的に取り組もうとしている。	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート	受講態度の観察 技能の観察 ノート レポート

※　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