※令和４年度以降入学生用

学校番号	3029

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	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

社会的に健康に関心が高まる一方、体を動かしたり、スポーツをする機会は減少し、二極化しているのが現状である。しかし、一生涯使い続ける体を鍛え、育てる時期は今しかない。この時期にこそ正しい体の動かし方や鍛え方、整え方を身に付け、様々な体力を養っていくことが必要である。また、授業を通して仲間とのコミュニケーション力や共に協力して課題を解決していく力を身に付けることも重要である。更に、より分析的に運動を捉えることで、今まで出来なかった事が出来るようになったり、各種目の本質的な楽しさに触れることで豊かなスポーツライフを築くことが出来るのである。

2　学習の到達目標

各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め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とともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。特に１年生においては、体つくり運動にも重点をおき、自分や仲間の体や心の状態に気付いたり、体の調子を整えるとともに総合的に体力を向上させることを目標とする。また、技能的には各種目において主に個人的技能を高めることに主眼をおくものとする。

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、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けている。また、個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに、技能を身に付けている。	自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。

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	学習内容	単元(題材)の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
前期中間考査まで	体つくり運動	・体つくり運動 体ほぐしの運動 実生活に生かす運動	a:定期的・計画的に運動を続けることは，心と体の健康や体力の保持増進につながることを理解することができる。 b:自己や仲間の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを，他者にわかりやすく伝えられるようにすることができる。 c:一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること，話合いに貢献しようとしている。	技能観察	技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート
	武道／ダンス	・武道(柔道)	a:技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができる。 b:攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。	実技テスト	技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート
		・ダンス	a:みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表をすることができる。 b:自己や仲間の課題を発見し合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫することができる。 c:ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた表現を大切にしようとすることなどや、健康・安全を確保することができる。	技能観察	技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート

※令和４年度以降入学生用

前期期末考査まで	水泳	・水泳 クロール・平泳ぎ	a:記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方を理解するとともに、効率的に泳ぐことができる。 b:自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫することができる。 c:水泳に自主的に取り組むとともに、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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができる。	実技テスト	技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート
	球技(ネット型)	・球技 ソフトバレーボール	a:勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，役割に応じたボール操作によって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 b:攻防などの自己やチームの課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 c:球技に自主的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にしようとすること，作戦などについての話合いに貢献しようとすることができる。	実技テスト	技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート
後期中間考査まで	武道／ダンス　※前期に選択した種目	・武道(柔道)	a:技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができる。 b:攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。	実技テスト	技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート

※令和４年度以降入学生用

		・ダンス	a:みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表をすることができる。 b:自己や仲間の課題を発見し合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫することができる。 c:ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた表現を大切にしようとすることなどや、健康・安全を確保することができる。	技能観察	技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート
	球技(ゴール型)	・球技 バスケットボール ハンドボール タグラグビー 上記３種目から １種目を選択	a:勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。 b:攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫することができる。 c:自主的に取り組むとともに作戦についての話合いに貢献している。	実技テスト	技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート
後期期末考査まで	陸上競技（長距離）・選択スポーツ	・陸上 長距離走	a:記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方を理解するとともに、自己に適したペースを維持して走ることができる。 b:自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫することができる。 c:自主的に取り組むとともに、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや、健康・安全を確保することができる。	実技テスト	技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート
		・体育理論 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:スポーツの発展は，文化的，社会的，経済的な恩恵をもたらしていることを理解することができる。 b:課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えることができる。 c:スポーツの文化的特性についての学習に自主的に取り組もうとしている。	レポート	発表	受講態度の観察 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