※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	３単位	年次	２年次
使用教科書	現代高等保健体育　（大修館書店）						
副教材等							

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：自己のねらいに応じて、効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があることについて、言ったり書きだしたりしている。	実技テスト		
			b：生活様式や体力の程度を踏まえ、自己の狙いに応じた運動を計画している。		技能観察 レポート	
			c:主体的に取り組み、仲間に課題を伝え合うなど互いに助け合い高めあおうとしている。			受講態度の観察 レポート
	陸上・柔道・器械体操から選択	A 陸上 ・ハードル走 ・三段跳 ・砲丸投	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、各種目特有の技能を身に付けることができる。	実技テスト		
			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。		技能観察 レポート	
			c：自主的に取り組み、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や、健康・安全を確保することができる。			受講態度の観察 レポート
		B 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。	実技テスト		
			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。		技能観察 レポート	
			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する			受講態度の観察 レポート

※令和４年度以降入学生用

前期中間考査まで		C 器械運動 ・マット , A,B,C の 3 種目から 1 種目を選択	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、健康・安全を確保することができる。 a: 技ができる楽しさや喜びを味わい技の名称や行い方、自己に適した技で演技することができる。 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: 器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとすること、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課題や挑戦を大切にしようとすること、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
前期期末考査まで	水泳 体育理論	・水泳 クロール・平泳ぎ・背泳ぎ	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

※令和４年度以降入学生用

後期中間考査まで	球技 バレーボール サッカー 卓球 から選択	・球技 D バレーボール E サッカー F 卓球 D,E,F の 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、技術の名称や行い方を理解するとともに、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フェアなプレイを大切にしようとすること、作戦についての話合いに貢献しようとすること、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
後期期末考査まで	陸上競技 長距離走 体育理論	・陸上 長距離走 ・体育理論 運動・スポーツの学び方	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、ルールやマナーを大切にしようとすること、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、健康・安全を確保することができる。 a:運動やスポーツが心身に及ぼす効果や社会性について、言ったり書き出したりしている。 b: 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。 c:運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての学習に積極的に取り組もうとしている。	実技テスト 発表	技能観察 レポート レポート	受講態度 の観察 レポート 受講態度 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