※令和４年度以降入学生用

学校番号	405

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	男子体育	単位数	3単位	年次	1年次
使用教科書	「現代高等保健体育」　（大修館書店出版）						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・集団行動や各種目の運動を経験することで、自己の能力に応じた基礎・基本的な運動技能、実践に必要な体力を高めよう。
・自他の運動を観察し分析することで興味・関心を高め、相互に助言し合えるような人間関係を形成し、運動の楽しさや喜び、達成感を共有しよう。
・「する・見る・支える・調べる」といった運動への関わり方を学び、自分にあったスポーツライフを考えて主体的に取り組もう。

2　学習の到達目標

a:各種の運動の特性に応じた技能等を身につけ、人体の構造や合理的な体の使い方を理解する。各種目の運動を実践する際に生じる危険について知り、その防止策を講じることができるようになる。
b:身につけた知識を活かし、各種の運動に必要な技能を身につけるための安全かつ合理的な練習法を計画できるようになる。また、そのことを生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力につなげ、健康の保持増進のための実践力の育成を図り適切に判断する能力を養う。
c:自分の学習状況を把握して、試行錯誤しながら主体的に学ぼうとする。

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	各種の運動の合理的、計画的な実践を通して、それぞれの運動に必要な技能や戦術を理解し身につけている。 各種目の運動を実践する際に生じる危険を防止するための策を講じている。	生涯にわたって運動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している。 仲間と課題を共有し、相互に助言し合いながら解決法を模索している。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、体力や技能の優劣、勝敗にこだわらず、一人一人の違いを大切にしながら公正、協働の姿勢を持って学習に取り組んでいる。

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 ・体ほぐしの運動 ・新体力テスト ・体力を高める運動 ・器械運動	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: 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の計画を立てるとともに、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: 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、自己の責任を果たそうとすることなど、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。	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート
	柔道	・柔道の歴史 ・礼法 ・後ろ受身 ・横受身	a:柔道の歴史を知り「礼」を大切にした武道としての側面を理解している。 b:他のスポーツよりもケガのリスクが高いことを理解し、受身の習得に取り組んでいる。 c:仲間と助言し合いながら自分の習熟度を客観的に理解し、より正確な動作ができるよう取り組んでいる。	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート
	陸上競技	・50m タイムトライアル	a:短距離走特有の走り方を理解している。 b:計測にウォーミングアップをしっかり行いケガ予防に努めている。 c:記録向上のための合理的な練習を計画し実践している。	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード 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。 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方を工夫している。 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、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。	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート
	球技 ゴール型	・ハンドボール ゴール型	a：自己の目標にあったスキルの到達点の設定と基本技術の習得ができいる。授業ノートを活用した技術の理解とゲームルールの把握ができている。 b：運動技術を理解して習得を目指している。体力補強への努力度、自己の課題に応じた取り組みへの工夫。 c：授業に対する積極性、集団への貢献度がある。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。	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート
	柔道	・前回り受身 ・前受身 ・固め技（袈裟固）	a：基礎的な受身からのつながりを理解し、正しい前回り受身の形を身につけている。 固め技のポイントを理解している。 b：自分の体力、技能に応じた強度で練習に取り組んでいる。 固め技においては相手の体力、技能に合わせて対応している。 c：仲間と助言し合いながら自分の習熟度を客観的に理解し、より正確な動作ができるよう取り組んでいる。	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート

※令和４年度以降入学生用

2学期	陸上	・ハードル走	a：ハードル走では，スピードを維持した走りからハードルを低くリズミカルに越すこと。技術や技の名称や行い方、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ること、よい演技を讃えようとすること、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、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート
3学期	体育理論	・現代社会とスポーツ ・競技スポーツの意義 ・スポーツの社会的役割 ・スポーツの始まりと変遷 ・スポーツと国際理解 ・ライフステージとスポーツ ・文化としての・スポーツの関わり方 ・地域におけるスポーツライフ ・ライフスタイルとスポーツ	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、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したりしてまとめた考えを説明できる。 c：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、意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート

※令和４年度以降入学生用

3学期	陸上	・長距離走 12 分間走 3000m 走 1500m 走	a: 長距離走では，ペースの変化に対応するなどして走ること。技術や技の名称や行い方、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ること、よい演技を讃えようとすること、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、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート
	球技 ゴール型	・バスケットボール ゴール型	a: 自己の目標にあったスキルの到達点の設定と基本技術の習得ができいる。授業ノートを活用した技術の理解とゲームルールの把握ができている。 b:運動技術を理解して習得を目指している。体力補強への努力度、自己の課題に応じた取り組みへの工夫。 c: 授業に対する積極性、集団への貢献度がある。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。	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード 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