※令和４年度以降入学生用

学校番号	３０２４

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	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							

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・調べるといった関わりを学び、自分にあったスポーツライフを考えてみよう。

2　学習の到達目標

知識・技能

ライフステージと健康について知識や理解を深めるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図る。

思考・判断・表現

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を運動場面だけでなく日常生活で生かせるよう、適切に判断する能力を養う。

主体的に学習に取り組む態度

心と体を一体としてとらえ、健康・安全に留意し、積極的に運動する態度を育てるとともに、運動の合理的、計画的な実践を通して自ら授業を作り上げる能力を養う。

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	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。 スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。	知識を活用し、技能向上につなげる。 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫できる。 運動を継続したり、体力や技能向上をするための計画を考えることができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。 公正・協力・責任・参画などの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)
前期	集団行動体つくり運動	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 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: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。	技能観察 レポート ノート	技能観察 レポート ノート	受講態度の観察 レポート ノート
	球技	男子 バスケットボール	a:パス・ドリブル・シュート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・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:バスケットボールに自主的に取り組むとともに、グループ学習において作戦などについて話合い、互いに助け合い教えあおうとする。	技能観察 レポート ノート	技能観察 レポート ノート	受講態度の観察 レポート ノート
		女子 サッカー	a:足を使ったパス・ドリブル・シュートなどの基礎的な技能を身につけることができる。 b:攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・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:サッカーに自主的に取り組むとともに、グループ学習において作戦などについて話合い、互いに助け合い教えあおうとする。	技能観察 レポート ノート	技能観察 レポート ノート	受講態度の観察 レポート ノート

※令和４年度以降入学生用

前期	球技 ネット型	男子 バドミントン	a:ハイクリア・ドロップ・ドライブ・スマッシュなどの打法やサービス・レシーブなどの基本を着実に身につけ、多彩なプレーを組み立てられるようにする。 b:攻防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:バドミントンに自主的に取り組むとともに、作戦などについて話合い互いに助け合い教えあおうとする。	技能観察 レポート ノート	技能観察 レポート ノート	受講態度の観察 レポート ノート
		女子 テニス	a:サーブ・ボレー・スマッシュなどの個人的技能を身につけ、多彩なプレーを組み立てられるようにする。 b:攻防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:テニスに自主的に取り組むとともに、作戦などについて話合い互いに助け合い教えあおうとする。	技能観察 レポート ノート	技能観察 レポート ノート	受講態度の観察 レポート ノート
	水泳(女子) 武道(男子)	水泳 クロール 平泳ぎ	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けていると同時に、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、マナーやルールを大切にしようとする態度や自己責任を果たそうとする、自らの命を守るために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。	技能観察 レポート ノート	技能観察 レポート ノート	受講態度の観察 レポート ノート

※令和４年度以降入学生用

前期	武道(女子) 水泳(男子)	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と同時に、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ようとすることや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。	技能観察 レポート ノート	技能観察 レポート ノート	受講態度の観察 レポート ノート
	陸上競技	陸上競技 短距離走 跳躍種目	a:速く走る・遠くに、高く飛ぶ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。 b:速く走る・遠くに、高く跳ぶ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:短距離走、走り幅跳び、三段跳びに自主的に取り組むとともに、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。	技能観察 レポート ノート	技能観察 レポート ノート	受講態度の観察 レポート ノート
後期	体育理論	スポーツの始まりと変遷 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意義 スポーツの高潔さとドーピング スポーツと環境	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。	技能観察 レポート ノート	技能観察 レポート ノート	受講態度の観察 レポート ノート

※令和４年度以降入学生用

後期	球技	男子 サッカー	a:足を使ったパス・ドリブル・シュートなどの基礎的な技能を身につけることができる。 b:攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・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:サッカーに自主的に取り組むとともに、グループ学習において作戦などについて話合い、互いに助け合い教えあおうとする。	技能観察 レポート ノート	技能観察 レポート ノート	受講態度の観察 レポート ノート
		女子 バスケットボール	a:パス・ドリブル・シュート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・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:バスケットボールに自主的に取り組むとともに、グループ学習において作戦などについて話合い、互いに助け合い教えあおうとする。	技能観察 レポート ノート	技能観察 レポート ノート	受講態度の観察 レポート ノート
	球技 ネット型	男子 テニス	a:サーブ・ボレー・スマッシュなどの個人的技能を身につけ、多彩なプレーを組み立てられるようにする。 b:攻防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:テニスに自主的に取り組むとともに、作戦などについて話合い互いに助け合い教えあおうとする。	技能観察 レポート ノート	技能観察 レポート ノート	受講態度の観察 レポート ノート

※令和４年度以降入学生用

後期		女子 バドミントン	a:ハイクリア・ドロップ・ドライブ・スマッシュなどの打法やサービス・レシーブなどの基本を着実に身につけ、多彩なプレーを組み立てられるようにする。 b:攻防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:バドミントンに自主的に取り組むとともに、作戦などについて話合い互いに助け合い教えあおうとする。	技能観察 レポート ノート	技能観察 レポート ノート	受講態度の観察 レポート ノート
	陸上競技	陸上競技 長距離走 LSD 15 分間走	a:自分にあったペースを維持して一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりすることができる。 b:速く走る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:長距離走に自主的に取り組むとともに、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。	技能観察 レポート ノート	技能観察 レポート ノート	受講態度の観察 レポート ノート

※　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