※令和４年度以降入学生用

学校番号	３０３４

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（柔道・卓球）	単位数	1	年次	2
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）

自己の能力に応じた「体力・技術」の向上に関心を持ち、安全面に留意しながら、積極的に運動に参加する姿勢を身につける。

各種目の特性・自己の身体特性を理解し、自他の動きを分析することで、「体力・技術」の上達段階に応じた効率的な運動に対するアプローチ手法を工夫する力を身につける。

2　学習の到達目標

・自己の能力に応じて基礎・基本的な運動技能・体力や筋力を高めることができる。
・心と体を一体として捉え、健康・安全に留意して運動する態度を育て、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。
・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、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り適切に判断する能力を養う。
・運動の楽しさや喜び、達成感を一緒に味わうとともに、健康や安全を確保して学習に取り組むことができる。

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	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、発表や練習の仕方、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。また、運動域の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。	生涯にわたるスポーツライフの実現を目指し、運動を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、考えたことを他者に伝えている。また、体力や技能向上を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、考えたことを他者に伝えている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わうことが出来るよう、健康や安全を確保して学習に取り組もうとしている。また、結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断し、公正・協力・責任等の態度を身に付けようとしている。
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。			

授業について

体力向上のため、サーキットトレーニングやランニングを取り入れます。

※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	柔道	柔道 ・基本動作 礼法や基本的な動作 ・受身 後方・横・前・前周り ・足技 膝車、支え釣りこみ足 ・投技 大腰 ・技能テスト	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。 a: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ができる。 c: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 技能観察 ワークシート 技能テスト	受講態度の観察 技能観察 ワークシート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート
2学期	柔道	柔道 ・固技 袈裟固め、横四方 縦四方、上四方 ・技能テスト ・試合 寝技による試合	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。 a: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ができる。 c: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 技能観察 ワークシート 技能テスト 試合	受講態度の観察 技能観察 ワークシート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

３学期	球技　ネット型	卓球 ・サーブ ・サーブカット ・ラリー ・ダブルスの試合 ・シングルスの試合	a:球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。 a:技術（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:生涯にわたって球技を豊かに実戦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、フェアプレイを大切にしようとすること、自己責任を果たそうとすることができる。 c:作戦などについての話合いに貢献しよ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 技能観察 ワークシート 技能テスト 試合	受講態度の観察 技能観察 ワークシート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート

※　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