※令和４年度以降入学生用

学校番号	４１０

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	新高等保健体育（大修館書店出版）						
副教材等	現代高等保健体育ノート（大修館書店出版）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・体育の授業を行う中で、自己の能力を理解し自らの課題に応じた運動技能や体力・筋力を高めよう。
・集団行動や各種目を行うことで、運動の楽しさを味わうとともに、他者と協力して課題を達成する喜びを味わおう。
・様々な運動に挑戦し、自分に合った運動を知り豊かなスポーツライフの基礎を築こう。

2　学習の到達目標

・心と体を一体としてとらえ、健康・安全に考慮し運動する基盤を育み、運動についての理解と運動の合理的、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育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成や、ライフステージや健康状態に合わせた運動に対する知識や理解を深める。

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及び生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための理論について理解している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断しそれらを表している。	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する。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。
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	集団行動（男女）・体つくり運動（男女）	オリエンテーション 集団行動 信太体操 体力を高める運動 体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画	a:活動を正しい方法で行うことができる。 b:活動の目的を理解している。 c:体つくり運動の楽しさや心地よさを感じ、自らの体力に応じて自主的に取り組もうとしている。	実施状況 レポート	実施状況 レポート	授業態度の観察
	武道（男子）・ダンス（女子）	武道（柔道） ダンス 　リズムダンス	a:各種目における技や体の動かし方ができる。礼儀作法や練習方法、技の名称を理解している。ダンスの名称や表現の仕方を理解している。 b:生涯にわたって各種目を実践するために自己の課題に応じた取り組み方を考え行動している。 c:各種目の楽しさや勝敗や成功の喜びを味わうために、マナーやルールを守り、自己の責任や他者を尊重した行動を自主的にとろうとしている。	実施状況 技能観察 レポート	実施状況 技能観察 レポート	授業態度の観察
	水泳（男女）	水泳 　平泳ぎ	a:泳法の特性を理解し、効率的に泳ぐことができる。泳法を習得するために必要な技術や、練習方法について理解している。 b:生涯にわたって水泳を実践するために自己の課題に応じた取り組み方を考え行動している。 c:水泳の楽しさや喜びを味わうために、水泳の事故防止に努め、自主的に健康状態を把握し行動しようとしている。	実施状況 技能観察 記録 レポート	実施状況 技能観察 レポート	授業態度の観察

※令和４年度以降入学生用

２学期	陸上競技（男女）	陸上競技 短距離走 （５０ｍ走・１００ｍ） 走り幅跳び	a:各種目の特性を理解し、基礎的な技術を身に付けている。各種目における技術とその名称や練習方法について理解している。 b:生涯にわたって各種目を実践するために自己の課題に応じた取り組み方を考え行動している。 c:各種目の楽しさや勝敗や成功の喜びを味わうために、マナーやルールを守り、自己の責任や他者を尊重した行動を自主的にとろうとしている。	実施状況 技能観察 記録 レポート	実施状況 技能観察 レポート	授業態度の観察
	球技　ゴール型（男女）・ネット型（男女）	球技 ゴール型 サッカー ネット型 テニス	a:各種目の特性を理解し、基礎的な技術を身に付けている。各種目における技術や戦術の名称や練習方法について理解している。 b:生涯にわたって球技を実践するために自己の課題に応じた取り組み方を考え行動している。 c:各種目の楽しさや勝敗や成功の喜びを味わうために、マナーやルールを守り、自己の責任や他者を尊重した行動を自主的にとろうとしている。	実施状況 技能観察 レポート	実施状況 技能観察 レポート	授業態度の観察
	水泳（男女）	水泳 平泳ぎ	a:泳法を習得するために必要な技術や、練習方法について理解している。 b:泳法の特性を理解し、より高度な泳ぎができる。 c:水泳の楽しさや喜びを味わうために、水泳の事故防止に努め、自主的に健康状態を把握し行動しようとしている。	実施状況 技能観察 記録 レポート	実施状況 技能観察 レポート	授業態度の観察

※令和４年度以降入学生用

	武道（男子）・ダンス（女子）	武道（柔道） ダンス 　リズムダンス	a:各種目における技や体の動かし方ができる。礼儀作法や練習方法、技の名称を理解している。ダンスの名称や表現の仕方を理解している。 b:生涯にわたって各種目を実践するために自己の課題に応じた取り組み方を考え行動している。 c:各種目の楽しさや勝敗や成功の喜びを味わうために、マナーやルールを守り、自己の責任や他者を尊重した行動を自主的にとろうとしている。	実施状況 技能観察 レポート	実施状況 技能観察 レポート	授業態度の観察
3学期	陸上競技	陸上競技 　長距離走（12 分間走）	a:長距離走の特性を理解し、基礎的な技術を身に付けている。各種目における技術とその名称や練習方法について理解している。 b:生涯にわたって陸上競技を実践するために自己の課題に応じた取り組み方を考え行動している。 c:各種目の楽しさや勝敗や成功の喜びを味わうために、自己の記録に対して前向きに挑戦している。	実施状況 記録	実施状況 レポート	授業態度の観察
	体育理論	運動・スポーツの文化的特徴や現代のスポーツの発展	a:　運動・スポーツの文化的特徴や現代のスポーツの発展について理解している。 b:　運動・スポーツの文化的特徴や現代のスポーツの発展について、学習した知識を活用したり、応用したりしている。 c:　運動・スポーツの文化的特徴や現代のスポーツの発展について、自主的に学習に取り組もうとしている。	テスト	レポート	授業態度の観察

※　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