※令和４年度以降入学生用

| 学校番号 | ２１０ |
|---|---|

# 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 | なし | | | | | | |

## 1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・集団種目では、全体の規律を守ることと、仲間と協力し合い授業を作り上げていくことを目標とする。
・各個人それぞれの能力に合わせて個々の技術、体力の向上を目標とする。
・人の動きを見て自分に足りないものを考える、満足せずに興味・関心を持って自身を客観視し、集団プレーの向上を意識することを目標とする。

## 2　学習の到達目標

・生涯にわたり、運動とかかわりあえる態度、習慣を身につける。
・安全に留意し、仲間と協調しあいながら運動する態度を育てていく。
・健康の保持増進を基本とし、さらに向上しようとする態度および精神を育てる。

## 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具体的な方法を理解し、記録や技能向上に挑戦する。<br>スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとのかかわり方について理解している。<br>運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身につけ、仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。 | 運動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具体的な方法を理解している。<br>スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとのかかわり方について理解している。 | 自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。<br>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。<br>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。<br>公正・協力・責任・参画などの態度を身につける。 |

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 | 体ほぐしの運動・陸上(男女共修)<br>ダンス(女子)・サッカー(男子)(ダンス・ゴール型) | ・オリエンテーション<br>・ラジオ体操<br>(男女共修)<br>・体ほぐしの運動<br>(男女共修)<br>【ダンス】(女子)<br>リズム運動<br>【陸上】(男女共修)<br>短距離/ハードル走/走り幅跳び<br>【ゴール型】(男子)<br>サッカー | 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。<br>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。<br>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。<br>a:記録や技能を向上させることにより安全な活動につながることを理解する。また、各種目の特性を理解し発展的可能性を持ちながら向上することを理解する。<br>b:動きの基本を身につけ今後の技能の発展や活動に生かせるようにする。<br>c:施設を安全に利用してゆくためのルールやマナーを習得し自主的な活動が出来る。 | ・授業観察<br>・実技テスト<br>・筆記テスト | ・授業記録<br>・振り返りシート<br>・レポート | ・授業態度<br>・授業記録<br>・レポート<br>・振り返りシート |
| | 水泳(女子) | ・クロール<br>・平泳ぎ | a:合理的な体の使い方を学び実践し、「より長く、速く」を目的とし生涯にわたり水泳と親しむ知識を培う。<br>b:周囲と協力しあいながら技術の向上を目指す。<br>c:水泳の目標と安全に留意した行動を考える。 | ・授業記録<br>・活動の観察 | ・授業記録<br>・レポート<br>・振り返りシート | ・授業態度<br>・レポート<br>・振り返りシート |

※令和４年度以降入学生用

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 体育理論 | 運動・スポーツの文化的特徴<br>1. 人間にとって「動く」とはなにか<br>2. スポーツの始まりと変遷<br>3. 文化としてのスポーツ<br>4. オリンピックと国際理解<br>5. スポーツと経済<br>6. ドーピングとスポーツ倫理 | a：スポーツが人々に与えている影響を歴史的に考察する。<br>b： スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとのかかわり方について理解する。<br>c：スポーツの多様なかかわりを理解する。 | ・授業記録<br>・レポート<br>・小テスト | ・授業記録<br>・レポート<br>・小テスト | ・授業態度<br>・小テスト<br>・振り返りシート |
| 2学期 | サッカー・ソフトボール・バレーボール(男子)（ゴール型・ベースボール型・ネット型）<br>ダンス・アルティメット・バスケットボール・(女子)(ゴール型) | 【ダンス】(女子)<br>【ゴール型】<br>(女子)<br>アルティメット<br>バスケットボール<br>(男子)<br>サッカー<br>【ベースボール型】<br>(男子)<br>ソフトボール<br>【ネット型】(男子)<br>バレーボール | a：安全確保と体力向上は授業の中では料率であることを踏まえて必要な技術を習得する。また、地震だけではなく全体を見回して自身が仲間と出来合えることを考える。<br>b：多様な場面で自身の能力が発揮できるよう考える。<br>c：自ら進んで授業に取り組む態度を身につける。<br>d：動きの基本を身につけ今後の技能の発展や活動に生かせるようにする。<br>e：施設を安全に利用してゆくためのルールやマナーを習得し自主的な活動が出来る。 | ・授業記録<br>・実技テスト<br>・活動の観察 | ・授業記録<br>・レポート<br>・振り返りシート | ・授業態度<br>・授業記録<br>・レポート<br>・振り返りシート |
| | 水泳（男子） | ・クロール<br>・平泳ぎ | a：合理的な体の使い方を学び実践し、「より長く、速く」を目的とし生涯にわたり水泳と親しむ知識を培う。<br>b：周囲と協力しあいながら技術の向上を目指す。<br>c：水泳の目標と安全に留意した行動を考える。 | ・授業記録<br>・活動の観察 | ・授業記録<br>・振り返りシート<br>・レポート | ・授業態度<br>・振り返りシート<br>・レポート |

※令和４年度以降入学生用

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 体育理論 | 1学期と同様に扱う。 | 1学期と同様に扱う | | | |
| 3学期 | 持久走（男女共通） | 男子 3000m<br>女子 2400m<br>距離走（グラウンド内）でタイムを測定。 | a:個人の目標を設定するために毎回の記録をとり、ペース配分を行うことを理解する。<br>b:周回ごとのタイムを考えながら自らの成果を感じられるよう活動する。<br>c:個人のベストが出せるように主体的に取り組むこと。 | ・レポート<br>・筆記テスト<br>・記録の結果 | ・授業記録<br>・レポート | ・授業態度<br>・授業記録<br>・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