※令和４年度以降入学生用

| 学校番号 | 3023 |
|---|---|

# 令和８年度　保健体育科

| 教科 | 保健体育 | 科目 | 体育 | 単位数 | ２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 | 「現代高等保健体育ノート」（大修館書店） | | | | | | |

## 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

・運動の計画的な実践を通して、運動の楽しさを味わい、生涯にわたって運動を継続することができるように、運動の多様性や必要性について理解し、それらの技能を身に着ける。
・生涯にわたって運動を継続するための課題を発見し、合理的、計画的に解決するために思考、判断する。また、自己やチームメイトが考えたことを他者に伝える力を養う。
・運動の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する。また、それぞれの違いを大切にする意欲を育てるとともに、健康、安全を確保し、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

## 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 | 運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解しているとともに、それらの技能を身に付けている。 | 生涯にわたって運動を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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 | 生涯にわたって継続して運動に親しむために、運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするとともに、健康・安全を確保している。 |

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。

※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 体つくり運動 | オリエンテーション<br>集団行動<br>ラジオ体操<br>体ほぐしの運動<br>新体力テスト<br>体力を高める運動 | a: 自身の身体や体力を確認し、健康の維持増進に必要な技能を育もうとしている。また、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。またその自己や仲間の考えたことを、他者に伝えることができている。<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。 | スキルテスト | 学習カード | 受講態度の観察<br><br>指導に対する反応 |
| | 武道(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。また、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。<br>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。またそれらの自己や仲間の考えたことを、他者に伝えることができている。<br>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。 | スキルテスト | 学習カード | 受講態度の観察 |

※令和４年度以降入学生用

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ダンス(女子) | ダンス | a:各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能やイメージを深めた表現が身につけている。また技術やダンスの名称、用語、表現の仕方など、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。<br>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。またそれらによる自己や仲間の考えを、他者に伝えることができている。<br>c:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、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。 | スキルテスト | 学習カード | 受講態度の観察 |
| | 陸上競技 | 陸上競技<br>短距離走<br>跳躍種目<br>障害走<br>リレー | a:陸上競技の各種目の特性に応じた、技能を身につけている。また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。<br>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。またそれらの取り組みを通して培った自己や仲間の考えを、他者に伝えることができている。<br>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公正に受け止めることができている。またよい記録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。 | スキルテスト<br><br>記録測定 | 学習カード<br><br>授業態度の観察 | 授業態度の観察<br><br>競技会の企画･運営 |

※令和４年度以降入学生用

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 水泳(女子) | 水泳<br>クロール<br>平泳ぎ<br>背泳ぎ | a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。また、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。<br>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。ままたそれらの取り組みを通して培った自己や仲間の考えを、他者に伝えることができている。<br>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。 | スキルテスト<br><br>記録測定 | 学習カード<br><br>授業態度の観察 | 授業態度の観察<br><br>記録会の企画・運営 |
| 2学期 | 水泳(男子) | 水泳<br>クロール<br>平泳ぎ<br>背泳ぎ | 1学期の水泳(女子)に準じる | スキルテスト<br><br>記録測定 | 学習カード<br><br>授業態度の観察 | 授業態度の観察<br><br>記録会の企画・運営 |

※令和４年度以降入学生用

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 球技 | ネット型<br>バレーボール(女子)<br><br>ゴール型<br>ハンドボール(男子)<br>アルティメット(女子) | 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。また、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。<br>b:生涯にわたって球技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。またそれらの取り組みを通して培った自己や仲間の考えを、他者に伝えることができている。<br>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、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。 | スキルテスト | 学習カード<br><br>授業態度の観察 | 授業態度の観察 |
| | 武道(男子) | 武道(柔道)<br>立技<br>約束練習<br>自由練習 | １学期の武道に準ずる | スキルテスト | 学習カード | 授業態度の観察 |
| | ダンス(女子) | ダンス | １学期のダンスに準ずる | スキルテスト<br><br>発表会の評価 | 学習カード<br><br>発表会の企画・運営 | 授業態度の観察<br><br>発表会の企画・運営 |

※令和４年度以降入学生用

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 器械運動 | マット運動(女子) | a: 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変え、発展技を行うこと及びそれらを構成し演技する方法を身につけている。また、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。<br>b:生涯にわたって運動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。またそれらの取り組みを通して培った自己や仲間の考えを、他者に伝えることができている。<br>C:マット運動に主体的に取り組むとともに、互いの違いや良さを認めあうこと、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。 | スキルテスト | 学習カード | 授業態度の観察 |
| | 体育理論 | 運動・スポーツの文化的特徴 | 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、理解している。<br>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。<br>c: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。 | 学習カード | レポート | 学習カード<br><br>授業態度の観察 |
| 3学期 | 陸上競技 | 長距離走 | 1学期の陸上競技に準ずる | 記録測定 | 学習カード | 授業態度の観察 |
| | 球技 | ネット型<br>バスケットボール(男子)<br>ゴール型<br>サッカー(女子) | 2学期の球技に準ずる | スキルテスト | 学習カード<br>授業態度の観察 | 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