※令和４年度以降入学生用

| 学校番号 | 2003 |
|---|---|

# 令和８年度　保健体育科

| 教科 | 保健体育 | 科目 | 体育(1 年男子) | 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 | アクティブ・スポーツ　総合版（大修館書店） | | | | | | |

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

集団の一員であることを理解し、リーダーシップ・協調性・責任感、及び相手を思いやる心を身につける。３年間の体育の授業を安全に効率よく行うために必要なことを理解し、高校卒業後も生涯を通じてスポーツに親しむ習慣を身につける。
必履修科目であるので、卒業までに必ず、履修しなければならない。

2　学習の到達目標

a 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、生涯にわたって豊かなスポーツライフを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させるとともにそれらの技能を身につける。
b 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することができるようにするための課題を発見させ、合理的、計画的な解決に向けて思考力、判断力を養う。
c 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することができるようにするために、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、ひとり一人の違いを大切にする態度を身につけるとともに健康・安全を確保する。

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、生涯にわたって豊かなスポーツライフを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つけている。 | 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することができるように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。 | 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することができるようにするために、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、ひとり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）の評価基準 | 評価方法 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 知(a) | 思(b) | 主(c) |
| 前期<br>４月 | 体つくり運動・集団行動・ラジオ体操 | オリエンテーション<br>体ほぐしの運動<br>体力を高める運動<br>ラジオ体操第一<br>集団行動 | a:<br>・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることや運動を安全に行うには、関節への負担がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことを理解している。<br>・リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすることができる。<br>・３年間、体育授業の最初に行うラジオ体操第一や本校独自の集団行動の行い方を理解している。<br>b:<br>・狙いや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。また、課題を解決し、ラジオ体操第一や本校独自の集団行動を仲間と一緒に実践し、合意形成するための関わり方を見つけ、仲間に伝えている。<br>c:<br>・体つくり運動、ラジオ体操第一や本校独自の集団行動の学習に自主的に取り組もうとしている。仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い、教え合おうとしている。一人ひとりの違いに応じた動きなどを大切にしている。 | 実技テスト<br>集団行動<br>ラジオ体操<br><br>筆記テスト<br>陸上・水泳・柔道の授業で伝えたポイント等 | | 態度点<br><br>集団行動<br>ラジオ体操<br>授業観察による取り組み度の評価 |
| 前期 | 柔道 | 柔道　受け身<br>後ろ受け身<br>横受け身<br>前回り受け身 | a:<br>・伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などについて理解している。<br>・相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技等を学ぶ前 | 実技テスト<br>柔道<br><br>筆記テスト<br>陸上・水泳・ | 課題レポ<br>(振り返りシート)<br><br>柔道<br>各種目で | 態度点<br><br>柔道<br>授業観察 |

※令和４年度以降入学生用

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ５月｜９月 | 柔道 | | 段階として、安全に行い、お互いの身体を護るための受け身の方法や体力の高め方などについて理解している。<br>b:<br>・攻防などを行う前段階として、安全に、お互いの身体を護るための受け身の方法や取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。<br>c:<br>・武道に自主的に取り組む前段階として、安全に、お互いの身体を護るための受け身の方法や取り組み方を理解し、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、自己の責任を果たそうとすること、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ことなどを行ったり、健康・安全を確保したりしている。 | 柔道の授業で伝えたポイント等 | のポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出 | による取り組み度の評価 |
| 前期　５月｜７月 | 陸上競技 | 短距離走(50m．100m)<br>ハードル走(50mハードル) | a:<br>・技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。<br>・短距離走では、中間走の高いスピードを維持して速く走ることができる。ハードル走では、自分に合ったインターバル(7.5m.8.0m.8.5m)で、スピードを維持した走りからハードルを低く、リズミカルに越すことができる。<br>b:<br>・生涯にわたって運動を豊かに継続するため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て取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。<br>c:<br>・陸上競技に主体的にとりくむとともに、勝敗や自己の記録を冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしよ | 実技テスト<br>陸上競技<br><br>筆記テスト<br>陸上・水泳・柔道の授業で伝えたポイント等 | 課題レポ(振り返りシート)<br><br>陸上競技各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出 | 態度点<br><br>陸上競技授業観察による取り組み度の評価 |

※令和４年度以降入学生用

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 陸上競技 | | うとすること、役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとすること、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こと等をしたり、健康・安全を確保したりしている。 | | | |
| 前期<br>8<br>｜<br>9<br>月 | 水泳 | 水泳<br>クロール25m<br>クロール50m<br>3分間泳 | a:<br>・技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。<br>・クロール、平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで泳ぐことができる。<br>・３分間泳では、得意な泳法で、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで３分間継続して泳ぐことを目指す。<br>b:<br>・生涯にわたって運動を豊かに継続するため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て取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。<br>c:<br>・水泳に主体的にとりくむとともに、勝敗や自己の記録を冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとすること、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こと等をしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。 | 実技テスト<br>水泳<br><br>筆記テスト<br>陸上・水泳・柔道の授業で伝えたポイント等 | 課題レポ<br>(振り返りシート)<br><br>水泳<br>各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出 | 態度点<br><br>水泳<br>授業観察による取り組み度の評価 |
| 後期<br>10<br>｜<br>12<br>月 | サッカー | トラップ<br>各種キック<br>ドリブル<br>ヘディング<br>対人<br>1対1．3対3．5対5 | a:<br>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、などについて理解している。<br>・安定した各種ボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール | 実技テスト<br>サッカー<br><br>筆記テスト<br>サッカー・ | 課題レポ<br>(振り返りシート)<br><br>サッカー<br>各種目で | 態度点<br><br>サッカー<br>授業観察 |

※令和４年度以降入学生用

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 後期<br>10<br>｜<br>12<br>月 | サッカー | ゲーム | 前への侵入などから攻防をすることができる。<br>b:<br>・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の知り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。<br>c:<br>・サッカーに主体的にとりくむとともに、フェアなプレーやマナーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人ひとりの違いに応じたプレーや挑戦を大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。 | 柔道の授業で伝えたポイント等 | のポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出 | による取り組み度の評価 |
| 後期<br>10<br>｜<br>12<br>月 | 柔道 | 寝技<br>袈裟固め<br>上四方固め<br>横四方固め<br>縦四方固め | a:<br>・伝統的な考え方、技の名称や成り立ち、押さえ方と逃げ方を理解している。<br>・相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して押さえたり、返したりするなどの攻防をすることができる。<br>b:<br>・安全に、お互いの身体を護りながら寝技の押さえ方と逃げ方を取り組み、工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。<br>c:<br>・武道に自主的に取り組む前段階として、安全に、お互いの身体を護るための受け身の方法や取り組み方を理解し、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、自己の責任を果たそうとすること、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ことなどを行ったり、健康・安全を確保したりしている。 | 実技テスト<br>柔道<br><br>筆記テスト<br>サッカー・<br>・柔道の授業で伝えたポイント等 | 課題レポ（振り返りシート）<br><br>柔道<br>各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出 | 態度点<br><br>柔道<br>授業観察による取り組み度の評価 |

※令和４年度以降入学生用

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 後期<br>１<br>｜<br>２<br>月 | 持久走 | 持久走<br>20分間走<br>3000m走<br>シャトルラン | a:<br>・技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。<br>・自分の体力や能力を把握し、適切な目標設定ができ、自己に適したペースを維持して走ることができる。また、毎回の授業で記録を計測することで記録を高められ、目標達成する喜びを味わうとともに、心肺機能を高め、体力の向上を図る。<br>b:<br>・生涯にわたって運動を豊かに継続するため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て取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。<br>・毎回の授業で記録を計測することで記録を高め、目標達成する喜びを味わう。<br>c:<br>・陸上競技に主体的にとりくむとともに、勝敗や自己の記録を冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとすること、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こと等をしたり、健康・安全を確保したりしている。 | 実技テスト<br>持久走 | 課題レポ<br>（振り返りシート）<br><br>持久走<br>各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出 | 態度点<br><br><br>持久走<br>授業観察による取り組み度の評価 |
| | 体育理論 | スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴 | a:<br>・スポーツの技術や戦術、ルールの変遷、スポーツ産業について理解できる<br>b:<br>・スポーツの歴史や文化的特性について考え、国際親善・経済への意義について適切に判断することができる | 技能観察<br>実技テスト | 技能観察<br>実技テスト | 授業態度の観察<br>実技テスト |

※令和４年度以降入学生用

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | c：<br><br>・主体的に取り組むことができる。 | | | |

※　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