※令和４年度以降入学生用

学校番号	３１９

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）						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・集団行動や各種目の中で、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

・運動の合理的な実践を通して，運動の楽しさや喜びを味わい，運動を豊かに実践することができるようにするため，運動，体力の必要性について 理解するとともに，基本的な技能を身に付ける。
・運動についての自己の課題を発見し，合理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ることが出来る。
・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，自己の役割を果たす，一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を持ち、健康・安全に留意し，自己の最善を尽くして運動をする態度を身に付ける。

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するとともに，それらの技能を身に付けるようにする。	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る力を養う。	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するなどの意欲を育てるとともに，健康・安全を確保して，生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

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)
前期	体つくり運動	体つくり運動	a：体つくり運動の特性を理解するとともに、その楽しみ方や安全な学習の進め方を理解することができる。また，各種の運動に関連する体力および健康に関する体力の向上に必要な体つくり運動を身につけながら体力を高めることができる。 b：手軽な運動，律動的な運動など，運動の内容や方法を自分で考え，工夫し，実践することができる。また，自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 c：体つくり運動の特性に関心を持ち、からだを動かす楽しさや心地よさを味わえるよう協力してすすんで練習に取り組もうとする、また安全に留意して練習や発表をしようとすることができる。	実技ﾃｽﾄ	ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ課題	学習ｼｰﾄ 観察
	陸上競技	短距離走	a：スタートから，中間走，フィニッシュまで，走る動作について連続性をもって捉え，有効な動きを身につけることができる。 b：速く走るための動きなど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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c：短距離走に自主的に取り組むとともに，勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとすること，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使用とすることなどや，健康・安全を確保する。	ﾀｲﾑ測定	ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ課題	学習ｼｰﾄ 観察
	水泳	クロール	a：クロールの技能について，正しいイメージをもつことができる。また，プルの動作とキックのタイミングにあわせて呼吸し，速く強い足の動作などの技能を修得し，正しいフォームで速く・長く泳ぐことができる。 b：泳法など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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c：水泳に自主的に取り組むとともに，勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとすること，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使用とすることなどや，健康・安全を確保する。	泳法ﾃｽﾄ 記録計測	ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ課題	安全への配慮 観察

※令和４年度以降入学生用

	球技	ネット型（バレーボールなど）	a：ネット型のゲームの特性やバレーボールのルールを理解し，安全に練習やゲームを行うための，正しい知識をもつことができる。また，レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身につけ，多彩な連携プレーを組み立てられるようにする。 b：攻防など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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c：バレーボールに自主的に取り組むとともに，フェアなプレーを大切にしようとすること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとすること，互いに助け合い教えあおうとすることなどや，健康・安全を確保する。	実技ﾃｽﾄ	ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ課題	学習ｼｰﾄ 観察
		ネット型（テニスなど）	a：ネット型のゲームの特性やテニスのルールを理解し，安全に練習やゲームを行うための，正しい知識をもつことができる。また，グランドストローク・ボレー・スマッシュ・ロビング・サービス，レシーブなどの個人的技能を身につけ，多彩なプレーを組み立てられるようにする。 b：攻防など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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c：テニスに自主的に取り組むとともに，フェアなプレーを大切にしようとすること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとすること，互いに助け合い教えあおうとすることなどや，健康・安全を確保する。	実技ﾃｽﾄ	ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ課題	学習ｼｰﾄ 観察
後期	武道	柔道	a：素手で相手と組み合う格闘形式の運動の特性を理解し，「礼」についても正しい知識をもつことができる。また，後ろ受身、前受け身、横受け身、前回り受け身の練習を通して急に技をかけられたときにでも怪我をしない身のこなしを身につけることができる。 b：礼儀、受け身などの練習から自己の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c：柔道に自主的に取り組むとともに，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，一人一人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や，健康・安全を確保することができる。	実技ﾃｽﾄ	ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ課題	学習ｼｰﾄ 観察

※令和４年度以降入学生用

	ダンス	現代的なリズムのダンス	a：柔軟性・力強さ・動きの速さなど，ダンスに必要な動きを知り，それらを高めるための効率的なトレーニングの方法について理解できる。また，現代的なリズムに合わせて，全身を弾ませるようなステップ・ストップモーション・アフタービートのリズムを捕えるなど，さまざまな動きができるようになる。 b：表現など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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c：ダンスに自主的に取り組むとともに，相手を尊重し，自己の責任を果たそうとすること，一人一人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や，健康・安全を確保することができる。	実技ﾃｽﾄ	ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ課題 学習ｼｰﾄ	学習ｼｰﾄ 観察
	球技	ゴール型(ラグビーなど)	a：トライや，ゴールで得点することを競い合うゲームの特性と技能の構造を正しく理解できる。また，ゲームのルールを正しく理解し，審判法を身につけることができる。さらに，ハンドリング・ランニングなどの基礎的な技能を身につけ，ゲーム中の具体的な攻防の場面を想定し，互いに協力して，有効な動きを身につけることができる。 b：攻防など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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c：ラグビーに自主的に取り組むとともに，フェアなプレーを大切にしようとすること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとすること，互いに助け合い教えあおうとすることなどや，健康・安全を確保する。	実技ﾃｽﾄ	ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ課題	学習ｼｰﾄ 観察

※令和４年度以降入学生用

	球技	ネット型（バドミントンなど）	a：ネット型スポーツの特性と技能の構造を正しく理解できる。また，ゲームのルールを正しく理解し，審判法を身につけることができる。さらに，クリア・ドライブ・ヘアピン・サーブなど基礎的な技能を身につけ，ゲーム中の，相手の状況に応じて多彩な打ち方ができるようになる。 b：攻防など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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c：バドミントンに自主的に取り組むとともに，フェアなプレーを大切にしようとすること，（ダブルスでは）作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとすること，互いに助け合い教えあおうとすることなどや，健康・安全を確保する。	実技ﾃｽﾄ	ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ課題	学習シート 観察
	器械運動	マット運動	a：マット運動の技を，系統的に理解することができる。また，前転や後転，倒立などの基礎的な技能を着実に身につけた後，自己の能力に応じて，さらに発展した技能を身につける。 b：各種の技の特性を知り，技など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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。発展した技能を組み合わせた演技ができるようにする。 c：マット運動の技能を知り，技能の獲得のために，互いに補助をしあったりして，積極的に練習に取り組むことができる。	実技ﾃｽﾄ	ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ課題	学習ｼｰﾄ 観察
	陸上競技	長距離走	a：自分にあったペースを維持して一定の距離を走り通し，タイムを短縮したり競走したりすることができる。 b：速く走るための動きなど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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c：長距離走に自主的に取り組むとともに，勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとすること，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や，健康・安全を確保する。	ﾀｲﾑ測定	ﾀｲﾑ測定	学習ｼｰﾄ 観察

※令和４年度以降入学生用

	体育理論	スポーツの発祥と発展	a：スポーツの起源と変遷について，正しい知識をもつことができる。また，わが国発祥のスポーツについて，正しい知識をもつことができる。 ・オリンピックやパラリンピック，オリンピックムーブメントについて，正しい知識をもつことができる。 ・スポーツ産業について正しい知識をもつことができる。また，スポーツの価値の順守の重要性について正しい知識をもつことができる。 ・ドーピングやドーピングの問題点について，正しい知識をもつことができる。 ・現代のスポーツの変化と発展やその功罪について，正しい知識をもつことができる。 b：現在，自らが行ったことのあるスポーツについて調べるなど，身近なものとして考えることができる。 ・オリンピックムーブメントについて調べ，身近なものとして考えることができる。 ・スポーツ産業やスポーツに関連する職業について，自らの将来に当てはめて考えることができる。 ・ドーピングがなぜ行われるのかについて，自らに当てはめて考えることができる。 ・現代のスポーツの変化について，自らが行ったことのあるスポーツの変化などを調べ，身近なものとして考えることができる。 c：スポーツの歴史やわが国発祥のスポーツについての様々な情報を積極的に収集できる。 ・スポーツによる国際交流や世界平和の促進について，積極的に学習できる。 ・スポーツ産業とは何か，発展の経緯，スポーツの価値についての情報を積極的に収集できる。 ・ドーピングとは何か，ドーピングの問題点などについての情報を積極的に収集できる。 ・現代社会におけるスポーツの捉えられ方や，スポーツの発展，スポーツ環境の変化などについての情報を積極的に収集できる。	筆記ﾃｽﾄ	ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ課題	学習ｼｰﾄ 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