※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 | ２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、計画的な実践をとおして健康・安全に留意し、知識を深めるとともに運動の技能や体力を向上させ、運動の楽しさや喜びを味わう。
・運動や健康などについての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
・運動を通じて、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、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運動場面だけでなく日常生活でも生かせるようにする。

## 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（えっさっさ） | a：基本的な動作を習得し、集団の列やリズムに合わせて力強く実施できる。<br>動作の意味（静と動、呼吸）を理解し、洗練された「型」と圧倒的な気迫で表現できる。<br>b：自他の動きを比較・分析し、集団としての美しさや力強さを高めるための方法を考えている。<br>伝統的な動きの特性を踏まえ、最高度のパフォーマンスを発揮するための自己調整や集団統率を行っている。<br>c：仲間と協力して課題を解決しようとし、互いに声を掛け合いながら粘り強く取り組んでいる。<br>リーダーシップを発揮し、集団の達成に向けて自らを律し、率先して取り組んでいる。 | 実技ﾃｽﾄ | ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ課題<br>学習ｼｰﾄ | 学習ｼｰﾄ<br>観察 |
| | ダンス | 現代的なリズムのダンス | a：ダンスの特性や表現のねらい，作品づくりや発表の進め方に関する基礎的な知識を理解し，安全に活動を行うことができる。また，身体の動かし方やリズム，空間の使い方などを工夫し，自己やグループの意図に応じた表現を行えるようにする。<br>b：表現したいテーマやイメージに基づいて自己や仲間の課題を発見し，動きや構成を工夫するなど，合理的・計画的に解決に向けた取り組みを行うとともに，作品づくりや発表について自己の考えたことを他者に伝えることができる。<br>c：ダンスに自主的に取り組むとともに，互いの表現や考えを尊重しようとすること，作品づくりや話合いに積極的に貢献しようとすること，一人一人の感じ方や表現の違いを大切にしようとすること，互いに助け合い認め合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<br>学習ｼｰﾄ | 学習ｼｰﾄ<br>観察 |
| | 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。また寝技のかたちや、試合の取り組みかたなどを学べるようにする。<br>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。<br>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<br>観察 |

※令和４年度以降入学生用

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 陸上競技 | 跳躍 | a:走幅跳・三段跳を行い、より遠くに跳ぶために必要な体力を理解し、その体力を高めるための効果的な練習法やトレーニングについて，正しい知識をもつことができる。また，助走から踏切・空中姿勢・着地までの動作をスムーズに行うことで、より遠くへ跳ぶことができるようになる。<br>b: 遠くに跳ぶための動作について、自己や仲間の課題を発見し，解決に向けた合理的・計画的な取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。また跳躍競技の記録測定に伴うルールや約束事を理解し、正確な競技会を運営できるようになる。<br>c: 走幅跳，三段跳における個々の課題に対して、自主的かつ粘り強く取り組むことができる。また競技会運営において，ルール・マナーを大切にし，自己の役割・責任を果たすことができる。さらには安全に留意して取り組むことができる。 | 実技ﾃｽﾄ<br>記録測定 | ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ課題<br>授業観察 | 学習ｼｰﾄ<br>授業観察 |
| | 水泳 | 平泳ぎ | a: 平泳ぎの技能について，正しいイメージをもつことができる。また，プルとキックのコンビネーション，手の動作と呼吸のタイミングなどの技能を習得し，修得し，正しいフォームで速く・長く泳ぐことができる。<br>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。<br>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<br>ﾀｲﾑ計測 | ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ課題 | 安全への配慮<br>観察 |
| | 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。<br>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。<br>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<br>観察 |

※令和４年度以降入学生用

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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。<br>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。<br>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<br>観察 |
| 後期 | 球技 | ゴール型(サッカーなど) | a: 足を使ったパス・ドリブル・シュート，ヘディング・ゴールキーピングなどの基礎的な技能を身につけ，オフェンス・ディフェンス・ゴールキーパーとの連携など，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。<br>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。<br>c: サッカ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 | |
| | 球技 | ゴール型(バスケットボールなど) | a: ゴールへのシュート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，パス・ドリブル・シュートなど基礎的な技能を身につけ，ゲーム中の，オフェンス・ディフェンスなどの具体的な攻防の場面を想定して，互いに協力して，有効な動きを身につけることができる。<br>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。<br>c: バスケット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<br>観察 |

※令和４年度以降入学生用

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 球技 | ネット型(卓球など) | a：ネット型のゲームの特性や卓球のルールを理解し，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，ロング・ショート・カットなどの打法や・サービス・レシーブなどの基本を着実に身につけ，多彩なプレーを組み立てられるようにする。<br>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。<br>c：卓球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<br>観察 |
| | 球技 | ゴール型(ハンドボールなど) | a：パス・ドリブル・シュート・ゴールキーピングなど基礎的な技能を身につけ，ゲーム中の，オフェンス・ディフェンス・ゴールキーパーとの連携などの具体的な攻防の場面を想定して，互いに協力して，有効な動きを身につけることができる。<br>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。<br>c：ハンド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<br>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。<br>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。<br>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<br>観察 |

※令和４年度以降入学生用

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 体育理論 | 運動・スポーツの学び方 | a： 様々な運動種目について，それぞれがどのような運動技術を必要とするのかについて正しい知識をもつことができる。<br>・運動技能の上達過程と練習曲線について，正しい知識をもつことができる。<br>・体力の構成要素について知り，体力と運動技能のかかわりについて，積極的に学習する。<br>・体力の意義とは何か，自らの体力を知るためにはどのような方法があるか，また，体力を高める方法について，積極的に学習する。<br>・自らの体力レベルを知る方法について，正しい知識をもつことができる。また，体力の高め方について，正しい知識をもつことができる。<br>・安全なトレーニングのための具体的な方策について，正しい知識をもつことができる。<br>b: 運動技術の種類について，自らが行ったことのある種目に当てはめて考えることができる。<br>・運動技能の上達過程について，自らの経験に当てはめて考えることができる。<br>・ 体力の構成要素や，運動技能と体力のかかわりについて，自分が行ったことのある運動に当てはめて考える。<br>・ 自らの体力を分析し，日常生活のなかで，適切な運動を選択する。<br>・スポーツ外傷・障害を起こさないために必要な配慮を，自らの行動に適切に反映することができる。<br>c: それぞれのスポーツ種目が，どのような運動技術を必要としているのか，積極的に学習できる。<br>・運動技能はどのような上達過程をたどるのかについて，積極的に学習できる。<br>・体力の構成要素について，正しい知識をもつ。体力と運動技能のかかわりについて，正しい知識をもつ。<br>・自らの体力レベルを知る方法について，正しい知識をもつ。体力の高め方について，正しい知識をもつ。<br>・体力の意義とは何か，自らの体力を知るためにはどのような方法があるか，また，体力を高める方法について，積極的に学習できる。<br>・スポーツ外傷・障害を起こさないためには，どのような配慮が必要であるのかを積極的に学習できる。 | 筆記ﾃｽﾄ | ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ課題 | 学習ｼｰﾄ<br>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