※令和４年度以降入学生用

学校番号	１２０１

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　（大修館出版）						
副教材等	－						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・集団行動の中で、規律ある態度を身につけ、運動を効率的かつ安全に取り組もう。
・運動の合理的な実践を通して技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わおう。

２　学習の到達目標

・障害になる運動を継続することができるようにするため、各種の運動を通じて、運動の多様性や体力の必要性について理解するなかで、運動の楽しさや喜びを深く味わうとともに、基礎的な体力および知識・技能を身につける。
・生涯にわたって運動を継続することができるようにするため、各種の運動について自己や仲間の課題を発見したり、課題解決の方法や考えたことを他者に伝える能力を身につける。
・運動における、競争や協働を通して、公正性、協力、責任、共生等の社会生活で必要な態度を身につけるとともに、健康安全を確保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	各種の運動を合理的に、計画的に行うために、運動の特性に応じて、技術の名称や行い方、体力の高め方、練習や試合の仕方、運動に伴う事故防止等の具体的な方法を理解している。	身につけた知識、技能を活用して、自己や仲間の課題解決に向けて取り組み方を工夫している。 自己や仲間の課題を発見し、課題解決にむけて、考えたことを他者に伝えることができる。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとしたり、記録や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意思や態度を身につけている。 相手の体力や技能の程度を配慮したり、用具や場の安全を核にしたりするなどして、けがや事故を回避するための態度を身に着けている。

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	体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画	a:集団行動の名称や行い方を理解している。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。 b:体つくり運動の動きにおいて、自己や他者の課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。また、継続的な運動の計画を立てて取り組んでいる。 c:体つくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	課題 ワークシート
	陸上競技	短距離走	a:短距離走の技術の名称と、記録の向上につながる動きを理解している。スタートダッシュから滑らかに中間走につなげることができる。 b:短距離走の動きにおいて、自己や他者の課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 c:短距離走の学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
		ハードル走	a：ハードル・跳躍の技術の名称と、記録の向上につながる動きを理解している。リズムカルな助走から力強く踏み切り跳躍することができる。 b：ハードル・跳躍の動きにおいて、自己や他者の課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 c：ハードル・跳躍の学習に自主			

※令和４年度以降入学生用

			的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。			
	武道	柔道	a:柔道における伝統的な考え方を理解している。道着を着用する、正しい礼法、状況に応じての受け身を取ることができる。 b:柔道の受け身の動きにおいて自己や他者の課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 c:柔道の学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	球技	バスケットボール	a:バスケットボールに用いられる、個人の技術及びチームとしての作戦や戦術の名称を理解している。競技会においてゲームのルール、試合形式、運営の仕方、役割に応じた行動を理解している。状況に応じたボール操作と空間を意識した攻防をすることができる。 b:バスケットボールにおいて、自己やチームの課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 c:バスケットボールの学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	球技	バレーボール	a:バスケットボールに用いられる、個人の技術及びチームとしての作戦や戦術の名称を理解している。競技会においてゲームのルール、試合形式、運営の仕方、役割に応じた行動を理解している。状況に応じたボール操作と空間を意識した攻防をすることができる。 b:バスケットボールにおいて、自	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

			己やチームの課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 c:バスケットボールの学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。			
2学期	水泳	クロール	a:クロールにおける技術の名称や効率的に泳ぐ動きを理解している。手と足の動き，呼吸バランスを保ち，安定したペースで長く泳ぐことができる。クロールのスタート・ターンを一連の動作でスムーズに行うことができる。 b:クロールの泳法において、自己や他者の課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 c:水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	武道	柔道	a:固め技の名称や技の向上につながる重要な動きがあることを理解している。固め技による試合のルールや運営の仕方について理解している。 b:柔道の固め技において自己や他者の課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 c:柔道の学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	球技	アルティメット	a:アルティメットに用いられる、技術の名称や行い方を理解している。作戦に応じた技能でゲームを展開することができる。 b:アルティメットにおいて、自己やチームの課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

			己の考えたことを他者に伝えている。 c:アルティメットの学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。			
	球技	バレーボール	a:バレーボールに用いられる、個人の技術及びチームとしての作戦や戦術の名称を理解している。競技会においてゲームのルール、試合形式、運営の仕方、役割に応じた行動を理解している。状況に応じたボール操作と空間を意識した攻防をすることができる。 b:バレーボールにおいて、自己やチームの課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 c:バレーボールの学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
3学期	陸上競技	長距離走	a:長距離走における技術の名称や記録向上につながる動きを理解している。自己の体力や技能の程度位に合ったペースを維持して走ることができる。 b:長距離走において、自己やチームの課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 c:長距離走の学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	体育理論	スポーツの始まりと変遷 文化としてのスポーツ オリンピックとパラリンピックの意義 スポーツが経済に及ぼす効果	a:スポーツの理念が時代応じて多様に変容してきていることを理解している。 a:現代のスポーツの役割やその代表的なものについて理解している。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

		スポーツの高潔さとドーピング スポーツと環境	a:経済活動に大きな影響を及ぼしているスポーツ産業やスポーツイベント等について理解している。 b:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 c:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組もうとしている。			

※　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