※令和４年度以降入学生用

学校番号	107

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（大修館書店）						
副教材等	ステップアップ高校スポーツ（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

・心と体を一体として捉え、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、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と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。

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	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。記録や技能向上に挑戦する。運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身に付ける。仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。	知識を活用し、技能向上につなげる。 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫できる。 運動を継続したり、体力や技能向上をするための計画を考えることができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。 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。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。 公正・協力・責任・参画などの態度を身に付ける。 生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

※令和４年度以降入学生用

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。

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	集団行動　体つくり運動	・オリエンテーション ・集団行動 ・ラジオ体操 ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動	a：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: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。 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。	実技テスト及びワークシート 等	授業態度及びワークシート等	授業態度及びワークシート 等
	陸上競技	・短距離走、中距離走 ・ハードル ・走り高跳び ・砲丸投げ	a：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。陸上競技の特性に応じた，各種目特有の技能を身に付けている。 b：生涯にわたって陸上競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。 c：陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう，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などや，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。	実技テスト等	練習内容及びワークシート等	授業態度及びワークシート 等

※令和４年度以降入学生用

	水泳	・クロール	a：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。水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 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。 c：水泳の楽しさや喜びを味わうことができるようにマナーやルールを大切にし、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。	実技テスト等	練習内容等	授業態度等
	器械体操	・マット運動	a：技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、発表会や競技会の仕方を理解している。器械運動の特性に応じて演技するための自己に適した技を身に付け、滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 b：生涯にわたって器械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。 c：器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、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。	実技テスト等	練習内容及びワークシート等	授業態度及びワークシート 等

※令和４年度以降入学生用

後期	体育理論	現代社会とスポーツ 競技スポーツの意義 スポーツの社会的役割 スポーツの始まりと変遷 スポーツと国際理解 ライフステージとスポーツ文化としての・スポーツの関わり方 地域におけるスポーツライフ ライフスタイルとスポーツ	a:スポーツの歴史、文化的特性や現代スポーツの特徴について、言ったり書きだしたりしている。 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。 c: 健康や安全を確保し、生涯にわたって継続して運動に親しむため、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。	レポート課題、ワークシート等	レポート課題、ワークシート等	授業態度 レポート
	球技	・ゴール型 サッカー(男子のみ) フットサル(女子のみ) ・ネット型 バレーボール	a: 技術の名称や行い方と競技会の仕方について学習した具体例を挙げることができる。ゴール型では, ゴール前への侵入などから攻防を展開するための安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きができる。ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 b:球技を継続して楽しむために自己に適した関わり方を見つけている 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、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	実技テスト及びワークシート 等	練習、ゲーム内容及びワークシート等	授業態度及びワークシート等

※令和４年度以降入学生用

	陸上競技	・長距離走	a：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。陸上競技の特性に応じた，各種目特有の技能を身に付けている。 b：生涯にわたって陸上競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。 c：陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう，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などや，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。	実技テスト等	練習内容及びワークシート等	授業態度及びワークシート 等
通年	武道 ダンス	〈選択〉 ・柔道 ・剣道 ・ダンス から1つ選択	a：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。 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。 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。 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。	実技テスト等	稽古・練習・発表内容及びワークシート等	授業態度及びワークシート 等

※　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