

保健体育（体育）

履 修 単 位	2 単位	学 年	1 年
学 科 コ ー ス	商業科	区 分	必修 ・ 選択
使 用 教 科 書	現代高等保健体育（大修館書店），現代高等保健体育ノート（大修館書店）		
副 教 材 等	学校指定体育服（Ｔシャツ，ハーフパンツ，ジャージ上下，体育館シューズ，帽子），運動靴，ファイル		

1. 科目を通した学習内容と学習目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- （1）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。
- （2）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。
- （3）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。

2. 授業を受けるにあたってのアドバイス

- ・体育は実技を伴う教科です。欠席・見学等が多くならないように体調管理に努めましょう。
- ・実技だけでなく観点別に評価しますので、日頃から集中して授業に取り組みましょう。
- ・服装は学校指定のものを使用し、忘れ物がないようにしましょう。
- ・休み時間内に更衣・移動を済ませ、時間いっぱい活動できるように心掛けましょう。
- ・見学等の連絡は授業が始まる前に済ませましょう。また、見学の際も特別な理由が無い限り体育服に更衣して参加しましょう。
- ・運動制限等ある場合や諸事情で長期にわたり授業参加が難しいときには相談しましょう。

3. 科目を通した評価の観点と評価方法

観点	知識・技能（技術）	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
観 点 の 趣 旨	生徒が運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにすること、運動の多様性や体力の必要性の理解を基に技能を身に付けること	運動などについての自己や仲間の課題や豊かなスポーツライフを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力を養うとともに、学習したことを基に、解決の仕方や気付いたこと等について自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養うこと	運動における競争や協働の経験を通して、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保し、運動に主体的に取り組み、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養うこと
評 価 方 法	観察・ワークシート	観察・ワークシート	観察・ワークシート

上に示す観点に基づいて、学習のまとまり（単元）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. 年間を通した学習計画

(より詳細な「学習内容・ねらい」・「評価の観点・評価方法」等については、各単元の最初の授業等で説明します。)

知識・技能＝【知技】 思考・判断・表現＝【思判表】 主体的に学習に取り組む態度＝【態度】

学期	単元の学習内容	単元の学習目標（ねらい）	単元の評価規準	主な評価の観点			備考
				知技	思判表	態度	
	オリエンテーション	・授業に対する取り組み方や、年間の学習内容を理解する。 ・集団行動（集合、整頓、列の増減）を身に付ける。					
	体づくり運動（体ほぐしの運動）	(1)次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うことができるようにする。 (2)自己や仲間の課題を発見し、合理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ることができるようにする。 (3)体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとし、話し合いに貢献しようとし、健康・安全を確保することができるようにする。	【知識】 ・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について、言ったり書き出したりしている。 ・運動を安全に行うには、関節への負荷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について、学習した具体例を挙げている。 【運動】 ・のびのびとした動作で用具などを用いた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。 ・仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦する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。	○			
			・ねら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。 ・健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返っている。		○		
			・体づくり運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。 ・一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。			○	

一 学 期	球技・武道選択Ⅰ 球技（ネット型・ベースボール型），武道（柔道）	○球技 (1)次の運動について，勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解するとともに，作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 イ 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ようにする。 ウ ベースボール型では，安定したバッド操作と走塁での攻撃，ボール操作と連携した守備などによって攻防をすることができるようにする。 (2)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ることができるようにする。 (3)球技に自主的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にしようとする，作戦などについての話し合いに貢献しようとする，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする，互いに助け合い教え合おうとすることなどや，健康・安全を確保することができるようにする。 ○武道（柔道） (1)次の運動について，技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，伝統的な考え方，技の名称や見取り・稽古の仕方，体力の高め方などを理解するとともに，基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようにする。 ア 柔道では，相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技，連絡技を用いて，相手を崩して投げたり，押さえたりするなどの攻防をすることができるようにする。 (2)攻防などの自己や仲間の課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに，自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3)武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，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ようにする。	【知識】 ○球技（ネット型・ベースボール型） ・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術，作戦には名称があり，それらを身に付けるためのポイントがあることについて，言ったり書き出したりしている。 ・練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには，自己観察や他者観察などの方法があることについて，学習した具体例を挙げている。 ○武道（柔道） ・武道を学習することは，自国の文化に誇りをもつことや，国際社会で生きていく上で有意義であることについて，学習した具体例を挙げている。 【技能】 ○球技（ネット型） ・サービスでは，ボールをねらった場所に打つことができる。 ・ボールを相手側のコートの中に入った場所に打ち返すことができる。 ・ポジションの役割に応じて，拾ったりつないだり打ち返したりすることができる。 ○球技（ベースボール型） ・身体の軸を安定させてバットを振りぬくことができる。 ・タイミングを合わせてボールを捉えることができる。 ・打球や守備の状況に応じた塁の回り方で，塁を進んだり戻ったりすることができる。 ・捕球場所へ最短距離で移動して，相手の打ったボールを捕ることができる。 ・味方からの送球を受けるために，走者の進む先の塁に動くことができる。 ○武道（柔道） ・姿勢と組み方では，相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むことができる。 ・相手の投げ技に応じて横受け身，後ろ受け身，前回り受け身をとることができる。	○			
			○球技（ネット型・ベースボール型） ・選択した運動について，合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して，成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ・健康や安全を確保するために，体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ○武道（柔道） ・見取り稽古などから，合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して，練習の成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ・健康や安全を確保するために，体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。	○			
			○球技（ネット型・ベースボール型） ・球技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ・健康・安全を確保している。 ○武道（柔道） ・武道の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。			○	

一学期	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	○体育理論 ア 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理解することができるようにする。 (ア)スポーツは、人類の歴史とともに始まり、その理念が時代に応じて多様に変容してきていること。また、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあることについて、理解することができるようにする。 (イ)現代のスポーツは、オリンピックやパラリンピック等の国際大会を通して、国際親善や世界平和に大きな役割を果たし、共生社会の実現にも寄与していること。また、ドーピングは、フェアプレイの精神に反するなど、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせることについて、理解することができるようにする。 イ スポーツの文化的特性や現代のスポーツ発展について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができるようにする。 ウ 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むことができるようにする。	・スポーツは、人類の歴史とともに世界各地で日常の遊びや生活などから生まれてきたこと、近代になって、スポーツは娯楽から競技に変化し、一般の人びとに広がっていったこと、現代では、競技だけでなく、広く身体表現や身体活動を含む概念としてスポーツが用いられるようになってきており、その理念が時代に応じて多様に変容してきていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・近年では、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあり、日本の文化の発信に貢献していることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・現代のスポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしており、その代表的なものにオリンピックやパラリンピック等の国際大会があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・オリンピックムーブメントは、オリンピック競技大会を通じて、人々の友好を深め世界の平和に貢献しようとするものであること、また、パラリンピック等の国際大会が、障害の有無等を超えてスポーツを楽しむことができる共生社会の実現に寄与していることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・競技会での勝利が個人や国家等に多大な利益をもたらすようになるとドーピング（禁薬物使用等）が社会問題として取り上げられるようになったこと、ドーピングは不当に勝利を得ようとするフェアプレイの精神に反する不正な行為であり、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせる行為であることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。	○			
			・スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値について、事実や理念を整理したり、自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして、自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見している。		○		
			・スポーツの文化的特性や現代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。			○	
	体づくり運動 （実生活に生かす運動の計画）	(1)次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 イ 実生活に生かす運動の計画では、自己のねらいに応じて、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継続的な運動の計画を立てて取り組むようにする。 (2)自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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ることができるようにする。 (3)体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとし、話し合いに貢献しようとし、健康・安全を確保することができるようにする。	【知識】 ・運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがなく、自分に合っているかなどの運動の原理があることについて、言ったり書き出したりしている。 ・実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、言ったり書き出したりしている。 【運動】 ・運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組んでいる。 ・調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効率のよい組合せやバランスの良い組合せで運動の計画を立てて取り組んでいる。	○			
			・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動方法や修正の仕方を見付けている。 ・体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの礼を見付けている。		○		
			・自己や仲間の課題解決に向けた話し合いに貢献しようとしている。 ・健康・安全を確保している。			○	

二 学 期	体育理論	○体育理論 ア 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理解することができるようにする。 (ウ)現代のスポーツは、経済的な波及効果があり、スポーツ産業が経済の中で大きな影響を及ぼしていること。また、スポーツの経済的な波及効果が高まるにつれ、スポーツの高潔さなどが一層求められることについて理解することができるようにする。 (エ)スポーツを行う際は、スポーツが環境や社会にもたらす影響を考慮し、多様性への理解や持続可能な社会の実現に寄与する責任ある行動が求められることについて理解できるようにする。 イ スポーツの文化的特性や現代のスポーツ発展について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができるようにする。 ウ 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むことができるようにする。	・現代のスポーツの経済的効果には、スポーツの実施による直接的な効果のみならず、例えば、スポーツ用品、スポーツに関する情報やサービス、スポーツ施設などの広範な業種から構成されるスポーツ産業による効果、スポーツイベント等による波及的な経済的効果があり、経済活動に大きな影響を及ぼしていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・スポーツの経済的波及効果が高まることに伴って、スポーツの価値をおとしめる可能性が生じることから、スポーツに関わる全ての人々に、スポーツの価値を一層高める関わり方が求められていることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。	○			
			・スポーツに関わる人々の増加は、例えば、地域の人々の生活や社会環境にも様々な影響をもたらすようになっていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・スポーツを行う際には、提供者、利用者の双方が持続可能な社会の実現や共生社会の実現を視野に入れた取組が求められることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。		○		
			・スポーツの経済的効果と高潔さやスポーツが環境や社会へもたらす影響について、習得した知識を基に、持続可能なスポーツの発展のための課題の解決に向けて、自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えている。			○	
	陸上競技 (ア：長距離走)	(1)次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 ア 長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。 (2)動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3)陸上競技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、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などや、健康・安全を確保することができるようにする。	【知識】 ・陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることについて、言ったり書き出したりしている。 ・技術に関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。 【技能】 ・リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。 ・自己の体力力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。	○			
			・選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。		○		
			・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・健康・安全を確保している。			○	

三 学 期	球技・武道選択Ⅱ 球技（ゴール型）、武道（柔道）	○球技 (1)次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 ア ゴール型では、安定した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前への侵入などから攻防をすることができるようにする。 (2)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ることができるようにする。 (3)球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、作戦などについての話合いに貢献しようとする事、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする事、互いに助け合い教え合おうとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。 ○武道（柔道） (1)次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本となる技を用いて攻防を展開することができるようにする。 ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、押さえたりするなどの攻防をすることができるようにする。 (2)攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3)武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事、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事などや、健康・安全を確保することができるようにする。	【知識】 ○球技（ゴール型） ・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、言ったり書き出したりしている。 ・練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、学習した具体例を挙げている。 ○武道（柔道） ・武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつことや、国際社会で生きていく上で有意義であることについて、学習した具体例を挙げている。 【技能】 ○球技（ゴール型） ・ゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。 ・味方が操作しやすいパスを送ることができる。 ・ゴール前に広い空間を作りだすために、守備者を引きつけてゴールから離れることができる。 ○武道（柔道） ・姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むことができる。 ・相手の投げ技に応じて横受け身、後ろ受け身、前回り受け身をとることができる。	○			
			○球技（ゴール型） ・選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ○武道（柔道） ・見取り稽古などから、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、練習の成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。	○			
			○球技（ゴール型） ・球技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ・健康・安全を確保している。 ○武道（柔道） ・武道の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。			○	