

高等学校保健体育科における「内容のまとめりごとの評価規準（例）」

第1 体育

1 体育 目標と評価の観点及びその趣旨

	(1)	(2)	(3)
目標	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なるため、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。

(高等学校学習指導要領 P. 131)

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
趣旨	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けている。	自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。

(改善等通知 別紙5 P. 2)

2 内容のまとめりごとの評価規準（例） 入学年次

A 体づくり運動

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。 ※「体づくり運動」の体ほぐしの運動は、技能の習得・向上をねらいとするものでないこと、実生活に生かす運動の計	・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ている。	・体づくり運動に主体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する、話し合いに貢献しようとするなどをして、健康・安全を確保したりしている。

画は、運動の計画を立てることが主な目的となることから、「技能」の評価規準は設定していない。		
---	--	--

B 器械運動

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ・技の名称や行い方，運動観察の方法，体力の高め方などについて理解している。 ○技能 ・マット運動では，回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと，条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。 ・鉄棒運動では，支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと，条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。 ・平均台運動では，体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと，条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。 ・跳び箱運動では，繰り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと，条件を変えた技や発展技を行うことができる。	・技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ている。	・器械運動に自主的に取り組むとともに，よい演技を讃えようとする事，互いに助け合い教え合おうとする事，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をしたり，健康・安全を確保したりしている。

C 陸上競技

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ・技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 ・短距離走・リレーでは，中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡しで次走者のスピードを十分高めることができる。 ・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。 ・ハードル走では，スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。 ・走り幅跳びでは，スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。 ・走り高跳びでは，リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことができる。 ・三段跳びでは，短い助走からリズムカルに連続して跳ぶことができる。 ・砲丸投げでは，立ち投げなどから砲丸を突き出して投げるができる。 ・やり投げでは，短い助走からやりを前方にまっすぐ投げるができる。	・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ている。	・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こ，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などをしたり，健康・安全を確保したりしている。

D 水泳

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識	・泳法などの自己や仲間の課題を	・水泳に自主的に取り組むとと

・技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 ・クロールでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・平泳ぎでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・背泳ぎでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで泳ぐことができる。 ・バタフライでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで泳ぐことができる。 ・複数の泳法で泳ぐこと，又はリレーをすることができる。	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ている。	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健康・安全を確保したりしている。
--	---	---

E 球技

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ・技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 ・ゴール型では，安定したボール操作と空間を作りだ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。 ・ネット型では，役割に応じた	・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ている。	・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をしたり，健康・安全を確保したりしている。

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。 ・ベースボール型では、安定したバット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。		
--	--	--

F 武道

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ・伝統的な考え方，技の名称や見取り稽古の仕方，体力の高め方などについて理解している。 ○技能 ・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，抑えたりするなどの攻防をすることができる。 ・剣道では，相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて，相手の構えを崩し，しかけたり応じたりするなどの攻防をすることができる。	・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ている。	・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などをして，健康・安全を確保したりしている。

G ダンス

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ・ダンスの名称や用語，踊りの特徴と表現の仕方，交流や発表の仕方，運動観察の方法，体力の高め方などについて理	・表現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，自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	・ダンス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，作品や発表などの話合いに貢献しようとする，一人一人の違い

解している。 ○技能 ・創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ることができる。 ・フォークダンスでは、日本の民踊や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができる。 ・現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができる。		に応じた表現や役割を大切にしようとするなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。
--	--	---

H 体育理論

(1) スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ・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している。 ※体育理論については「技能」に係る評価の対象がないことから、「技能」の評価規準は設定していない。	・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、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。	・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。

3 内容のまとめりごとの評価規準（例） 入学年次の次の年次以降

A 体づくり運動

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ・体づくり運動の行い方，体力の構成要素，実生活への取り入れ方などについて理解している。 ※「体づくり運動」の体ほぐしの運動は，技能の習得・向上をねらいとするものでないこと，実生活に生かす運動の計画は，運動の計画を立てることが主な目的となることから，「技能」の評価規準は設定していない。	・生涯にわたって運動を豊かに継続するため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ている。	・体づくり運動に主体的に取り組むとともに，互いに助け合い高め合おうとすること，一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする事，合意形成に貢献しようとする事などをしたり，健康・安全を確保したりしている。

B 器械運動

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ・技の名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，発表の仕方などについて理解している。 ○技能 ・マット運動では，回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと，条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。 ・鉄棒運動では，支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと，条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること	・生涯にわたって運動を豊かに継続するため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ている。	・器械運動に主体的に取り組むとともに，よい演技を讃えようとする事，互いに助け合い高め合おうとすること，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をしたり，健康・安全を確保したりしている。

ができる。 ・平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。 ・跳び箱運動では、繰り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができる。		
--	--	--

C 陸上競技

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ・技術の名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，競技会の仕方などについて理解している。 ○技能 ・短距離走・リレーでは，中間走の高いスピードを維持して速く走ることやバトンの受渡しで次走者と前走者の距離を長くすることができる。 ・長距離走では，ペースの変化に対応して走ることができる。 ・ハードル走では，スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すことができる。 ・走り幅跳びでは，スピードに乗った助走と力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳ぶことができる。 ・走り高跳びでは，スピードのあるリズムカルな助走から力強く踏み切り，滑らかな空間動作で跳ぶことができる。	・生涯にわたって運動を豊かに継続するため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ている。	・陸上競技に主体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事，役割を積極的に引き受け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をしたり，健康・安全を確保したりしている。

・三段跳びでは、短い助走からリズムカルに連続して跳ぶことができる。 ・砲丸投げでは、立ち投げなどから砲丸を突き出して投げるができる。 ・やり投げでは、短い助走からやりを前方にまっすぐ投げるができる。		
---	--	--

D 水泳

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ・技術の名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，競技会の仕方などについて理解している。 ○技能 ・クロールでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・平泳ぎでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・背泳ぎでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・バタフライでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすることができる。	・生涯にわたって運動を豊かに継続するため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。	・水泳に主体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事，役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事，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をしたり，水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。

E 球技

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ・技術などの名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，競技会の仕方などについて理解している。 ○技能 ・ゴール型では，状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。 ・ネット型では，状況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間を作り出すなどの攻防をすることができる。 ・ベースボール型では，状況に応じたバット操作と走塁での攻撃，安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすることができる。	・生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに，自己やチームの考えたことを他者に伝えている。	・球技に主体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，合意形成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，互いに助け合い高め合おうとすることなどをしたり，健康・安全を確保したりしている。

F 武道

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ・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，課題解決の方法，試合の仕方などについて理解している。 ○技能 ・柔道では，相手の動きの変化に応じた基本動作から，得意技や連絡技・変化技を用いて，素早く相手を崩して投げたり，抑えたり，返したりするなどの攻防をすることができる。	・生涯にわたって運動を豊かに継続するため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ている。	・武道に主体的に取り組むとともに，相手を尊重し，礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする，役割を積極的に引き受け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，健康・安全を確保したりしている。

・剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防をすることができる。		
---	--	--

G ダンス

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ・ダンスの名称や用語，文化的背景と表現の仕方，交流や発表の仕方，課題解決の方法，体力の高め方などを理解している。 ○技能 ・創作ダンスでは，表したいテーマにふさわしいイメージを捉え，個や群で，対極の動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり，イメージを強調した作品にまとめたりして踊ることができる。 ・フォークダンスでは，日本の民踊^{よう}や外国の踊りから，それらの踊り方の特徴を強調して，音楽に合わせて多様なステップや動きと組み方で仲間と対応して踊ることができる。 ・現代的なリズムのダンスでは，リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり，変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ることができる。	・生涯にわたって運動を豊かに継続するため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ている。	・ダンスに主体的に取り組むとともに，互いに共感し高め合おうとすること，合意形成に貢献しようとするなど，一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどをしたがり，健康・安全を確保したりしている。

H 体育理論

(1) 運動やスポーツの効果的な学習の仕方

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解している。 ※体育理論については「技能」に係る評価の対象がないことから、「技能」の評価規準は設定していない。	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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、他者に伝えている。	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組もうとしている。

(2) 豊かなスポーツライフの設計の仕方

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ・豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解している。 ※体育理論については「技能」に係る評価の対象がないことから、「技能」の評価規準は設定していない。	・豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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、他者に伝えている。	・豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組もうとしている。

第2 保健

【現代社会と健康】

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
・国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また、健康は、様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりに関わることを理解している。 ・感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があることを理解している。 ・健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることを理解している。 ・喫煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であることを理解している。	・現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断しているとともに、それらを表現している。	・現代社会と健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。

・精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であることを理解している。		
---	--	--

【安全な社会生活】

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
・安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の取組が必要であること。また、交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備が関わること。交通事故には補償をはじめとした責任が生じることを理解している。 ・適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できること。応急手当には、正しい手順や方法があること。また、応急手当は、傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損なわれていく場合があることから、速やかに行う必要があることを理解しているとともに、心肺蘇生法などの応急手当を適切に行う技能を身に付けている。	・安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考えているとともに、それらを表現している。	・安全な社会生活についての学習に主体的に取り組もうとしている。

【生涯を通じる健康】

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
・生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていることを理解している。 ・労働災害の防止には、労働環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要があることを理解している。	・生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断しているとともに、それらを表現している。	・生涯を通じる健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。

【健康を支える環境づくり】

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
・人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすことがあること。それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策をとる必要があること。また、環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものとするよう基準が設定され、それに基づき行われていることを理解している。 ・食品の安全性を確保することは健康を保持増進する上で重要であること。また、食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準が設定され、それに基づき行われていることを理解している。 ・生涯を通じて健康を保持増進するには、保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に活用する	・健康を支える環境づくりに関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断しているとともに、それらを表現している。	・健康を支える環境づくりに関する学習に主体的に取り組もうとしている。

ることが必要であること。また、医薬品は、有効性や安全性が審査されており、販売には制限があること。疾病からの回復や悪化の防止には、医薬品を正しく使用することが有効であることを理解している。 ・我が国や世界では、健康課題に対応して様々な保健活動や社会的対策などが行われていることを理解している。 ・自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方を生かした健康に関する環境づくりが重要であり、それに積極的に参加していくことが必要であること。また、それらを実現するには、適切な健康情報の活用が有効であることを理解している。		
---	--	--