※令和３年度以前入学生用

５　保健体育

学校番号	3011

令和５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	３年次
使用教科書	最新高等　保健体育　（大修館書店出版）						
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、健康・安全に留意して運動する態度を育て、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。
・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生かせるよう、ライフステージと健康について知識や理解を深めるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り適切に判断する能力を養う。

３ 学習評価(評価規準と評価方法)

観点	a:関心・意欲・態度	b:思考・判断	c:運動の技能	d:知識・理解
観点の趣旨	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。	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。 運動を継続することや、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。	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。	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。
評価方法	受講態度の観察 レポート 等	受講態度の観察 レポート 体育理論のテスト 等	技能観察 スキルテスト 実技記録 等	受講態度の観察 レポート課題 インタビューテスト 体育理論のテスト 等

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３年度以前入学生用

４ 学習の活動

学期	単元名	学習内容	主な評価の観点				単元(題材)の評価規準	評価方法
			a	b	c	d		
1学期	体つくり運動 球技(ゴール型・ネット型)	オリエンテーション 体ほぐしの運動 体力を高める運動 球技 サッカー バレーボール	○ ○	○ ○ ○		○	a:球技に積極的・主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にすること、自己の責任を果たそうとすることなど、チーム帰属・協調を意識し、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。 b:知識を活用し、技術向上につなげる。自己・グループの課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、状況に応じた作戦や技能、仲間と協力しゲーム運びができるようにする。 d:技術などの名称や行い方、ルール・課題解決の方法や、健康・安全の確保の方法を理解している。	受講態度の観察 レポート課題 スキルテスト インタビューテスト
	水泳	水泳 背泳ぎ バタフライ	○		○ ○	○	a: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ようとすることや、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。 b:生涯にわたって水泳を豊かに実践するための泳法・ターンなど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:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 d: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。	受講態度の観察 レポート課題 スキルテスト インタビューテスト

※令和３年度以前入学生用

2学期	水泳	オリエンテーション 水泳 バタフライ 個人メドレー	○	 ○ ○		○	a:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、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ことなどや、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。 b: 生涯にわたって水泳を豊かに実践するための泳法・ターンなど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:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 d: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。	受講態度の観察 レポート課題 スキルテスト インタビューテスト
	球技 選択(ゴール型・ネット型・ベースボール型)	球技（選択） ソフトボール サッカー バスケットボール バレーボール バドミントン 卓球	○	 ○ ○ ○ ○	 ○ ○	○	a:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めること、よいパフォーマンス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ことなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己・グループの課題に応じた運動の取り組み方を工夫している c：勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、状況に応じた作戦や技能、仲間と協力しゲーム運びができている。 d：技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	受講態度の観察 レポート課題 スキルテスト インタビューテスト
	体育理論(豊かなスポーツライフの設計)	生涯スポーツの見方・考え方 ライフスタイルにおうじたスポーツ スポーツ振興 スポーツと環境	○	 ○		 ○ ○	a: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、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。 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。 d: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、言ったり書きだしたりしている。	受講態度の観察 レポー課題ト インタビューテスト 体育理論のテスト

※令和３年度以前入学生用

3学期	陸上競技 球技選択	陸上競技 長距離走 球技（選択） ソフトボール サッカー バスケットボール バレーボール バドミントン 卓球			○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○	a:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めること、よいパフォーマンス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ことなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己・グループの課題に応じた運動の取り組み方を工夫している c：勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、状況に応じた作戦や技能、仲間と協力しゲーム運びができている。 d：技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	受講態度の観察 レポート課題 スキルテスト インタビューテスト

※　表中の観点について　a:関心・意欲・態度　　b:思考・判断
　　c:運動の技能　　d:知識・理解

※　原則として一つの単元（題材）で全ての観点について評価することとなるが、学習内容（小単元）の各項目において重点的に評価を行う観点（もしくは重み付けを行う観点）について○を付けている。