※令和４年度以降入学生用

学校番号	３０１

令和５年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育女子	単位数	２単位	年次	１年次
使用教科書	「高等学校　保健体育」　（第一学習社出版）						
副教材等	なし						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

集団で動く際のルールやマナーを学んでいくこと、またスポーツを楽しむことを前提とした体育の授業を行います。
積極的に、自主的に授業を受けてくれることをのぞみます。

２　学習の到達目標

１.健康の保持増進と体力の向上を図り、強健な心身を養うための技能を身につける。（知識・技能）
２.運動を行う上での課題を発見し、その解決に向けた考えを互いに伝え合う力を養う。（思考・判断・表現）
３.生涯を通じて運動を実践する能力や態度を育てるとともに、健康な生活を営むことができるようにする。（主体的に学習に取り組む態度）

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。	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。

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)
前期	体つくり運動	寝屋川体操	a:動作が正確であるか。 b:グループワークにて課題を見つけ意見を出し合い解決をする。 a:からだの調子を整え、仲間と楽しく交流する。からだの動かす部位を理解する。	実技①	ワークシート①	実技①
	球技	ソフトバレーボール	a:レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身につけ、多彩な連携プレーを組み立てる。 b:チーム内で、個人技能を組み合わせた連携プレーを使って、相手チームに応じた適切な作戦を考える。 c:ネット型のゲームの特性やバレーボールのルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための正しい知識をもつ。	実技②	ワークシート②	実技②
	水泳	クロール	a:ビート板などの補助器具を用いるなどして、足の動き、手の動き、息継ぎなどの基礎的な動きを身につける。手の動作と足のタイミング、6 打法による速く強い足の動作などの技能を習得し、正しいフォームで速く・長く泳ぐ。 b:速く、また長く泳ぐために効果的な練習を、自己の能力に応じて考えながら実行する。 c:陸上運動とは異なる、水中という環境の中で水の特性をつかみ、積極的に泳法を学び取る。クロールの技能について、正しいイメージをもつ。安全面の配慮を、心肺蘇生法などとも関連させながら理解する。	実技③	ワークシート③	実技③

※令和４年度以降入学生用

（前期）	器械運動	マット運動	a: 前転や後転、倒立などの基礎的な技能を着実に身につけた後、自己の能力に応じて、さらに発展した技能を身につけ、それらを組み合わせた演技をする。 b: 各種の技の特性を知り、基本となる技から順を追って系統的、計画的に自己の能力に応じて、危険のないように考えながら練習する。 c: マット運動の技能を知り、技能の獲得のために、互いに補助をしあったりして、積極的に練習に取り組む。 器具の点検、補助の仕方など、安全面での配慮の仕方について正しい知識をもつ。	実技④	ワークシート④	実技④
	体育理論	第５章　スポーツの文化的特性と現代スポーツの発展 1．スポーツの歴史的発展と多様な変化 （教 p.124～125）	a:スポーツの起源と変遷について、正しい知識をもつことができる。また、・わが国発祥のスポーツについて、正しい知識をもつことができる。 b:現在、自らが行ったことのあるスポーツについて調べるなど、身近なものとして考えることができる。 c:スポーツの歴史やわが国発祥のスポーツについての様々な情報を積極的に収集できる。		ワークシート⑤	

※令和４年度以降入学生用

後期	陸上	ハードル	a: ハードルを越える動作、中間走の動作を連続性を持って捉え、有効な動きを身につける。 b: ハードル走を速く走るために、どのようなフォームで走ればよいか、どのような技能が必要であるか、また、どのようなトレーニングが効果的かなど、積極的に調べ取り組む。 c: 準備や計測時に協力的な行動ができる。速く走るために、効果的な練習を、自己や集団の能力に応じて考えながら実行する。	実技①	ワークシート①	実技①
	球技	アルティメット	a: 基礎的な技能を身につけ、ゲーム中の具体的な攻防の場面を想定し、互いに協力して、有効な動きを身につける。 b: ゲームのなかで、その時々に自らに求められるプレーを、チームメイトとの関係も考慮して適切に選択する。 c: アルティメットの基本的な技能を身につけるとともに、それを集団的な技能に結びつけるための練習を積極的に行う。ゴールで得点することを競い合うゲームの特性と技能の構造を正しく理解する。ゲームのルールを正しく理解し、審判法を身につける。	実技②	ワークシート②	実技②
		長距離走	a: 短距離走とは異なる、ストライド走法、ピッチ走法などから、自分にあったフォームを取り入れ、ペース配分などを考えながら走る。 b: 速く走るために効果的な練習を、自己や集団の能力に応じて、考えながら実行する。 c: 自身の健康を理解し、積極的に取り組む。長距離走を速く走るために、どのようなフォームで走ればよいか、どのような技能が必要であるか、また、どのようなトレーニングが効果的かなど、積極的に調べ取り組む。	実技③	ワークシート③	実技③

※令和４年度以降入学生用

	体育理論	第５章　スポーツの文化的特性と現代スポーツの発展 3. ドーピングとアンチ・ドーピング（教 p.128～129） 5. スポーツが環境や社会にもたらす影響 （教 p.132～133）	a:ドーピングやドーピングの問題点について、正しい知識をもつことができる。 b:ドーピングがなぜ行われるのかについて、自らに当てはめて考えることができる。 c:ドーピングとは何か、ドーピングの問題点などについての情報を積極的に収集できる。 a:現代のスポーツの変化と発展やその功罪について、正しい知識をもつことができる。 b:現代のスポーツの変化について、自らが行ったことのあるスポーツの変化などを調べ、身近なものとして考えることができる。 a:現代社会におけるスポーツの捉えられ方や、スポーツの発展、スポーツ環境の変化などについての情報を積極的に収集できる。		ワークシート④	

※　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