※令和４年度以降入学生用

学校番号	３０１３

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	２単位	年次	３年次
使用教科書	現代高等保健体育　（大修館書店）						
副教材等	現代高等保健体育ノート　（大修館書店）						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

規律を保ちながら、自主的な取り組みを引き出す授業を目指す。その中で
① 運動技能を正しく身につけ、運動の楽しさを感じることができる
② 水泳等の克服型スポーツに対しても能動的に取り組むことができる
③ 全員が楽しむことができるような気配りをしながら競技に取り組むことができる
の３点を中心に１年間通して身につけるようにする。

２　学習の到達目標

知識及び技能
バドミントン、卓球、ターゲットバードゴルフ、ソフトボール、サッカー
のルールを理解し、プレーできるようになる。
背泳ぎの習得とある一定の距離（25m）を泳げるようになること。
思考力、判断力、表現力等
球技を通して、周りへの言葉かけや、チームプレーを学び、協調性を養う。
学びに向かう力、人間性等
ランニング、体操、体つくり運動に関して全力で取り組み、体育の授業の良い雰囲気を作る一員となる。

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	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じた基本的な技能を身につけている。運動の合理的な実践に関する具体的な事項及び生涯にわたって運動に親しむための理論について理解している。また、個人生活における健康・安全について課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	生涯にわたって運動に親しむことをめざして、学習課題に応じた運動の取組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の組み合わせ方を工夫している。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的な実践に積極的に取り組もうとする。また、個人生活における健康・安全について関心を持ち、意欲的に取り組もうとする。

※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)
1	バドミントン	シャトルの打ち分け（サーブ・ハイクリアー・ヘアピンショット・ロブ・スマッシュ・ドロップショット・プッシュなど） ルールについて理解する ゲーム（シングルス） ゲーム（ダブルス）	a：球技の特性に応じて、作戦や状況に応じ、チームワークを発揮するための技能が身についている。シャトルの打ち分け技術を身につける b：自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる 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、自己責任を果たそうとすることなど、自主的に取り組もうとしている	技能 テスト 実践 テスト 観察	観察 レポート	観察 グループワーク 自己評価
	卓球・体つくり運動	サーブ、スマッシュなどの打ち分け 壁打ち ゲーム（シングルス） ゲーム（ダブルス） 体つくり運動としての補強	a：球技の特性に応じて、作戦や状況に応じ、チームワークを発揮するための技能が身についている。サーブやスマッシュ、ラリースキルを身につける b：：自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる 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、自己責任を果たそうとすることなど、自主的に取り組もうとしている	技能 テスト 実践 テスト 観察	観察 レポート	観察 グループワーク 自己評価
2	水泳	背泳ぎ クロール 平泳ぎ 各泳法のタイム計測	a：背泳ぎにおける、有効な手と足のコンビネーションを身につける b:泳法など自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫できる c:水泳に自主的に取り組むとともに、ルールやマナーを大切にし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にする。1、2年次に学習した泳法についても取り組める	技能 テスト 実践 テスト 観察	観察 レポート	観察 グループワーク 自己評価

※令和４年度以降入学生用

	ターゲットバードゴルフ	的に向かって球を打つことができる。 ゲームの進め方や約束事項を確認する。 グループで協力しコースを回る。	a：球技の特性に応じて、作戦や状況に応じ、クローズドスキルを発揮できる。 b：自己の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる 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、自己責任を果たそうとすることなど、自主的に取り組もうとしている	技能 テスト 実践 テスト 観察	観察 レポート	観察 グループ ワーク 自己評価
3	ソフトボール	補球、送球、バッティングなど チームで課題を設定し、計画的に練習に取り組む。 練習した内容をゲームで発揮する。	a：球技の特性に応じて、作戦や状況に応じ、チームワークを発揮するための技能が身についている。ルールを理解し、バッティングやフィールディングを上達させる b：：自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる 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、自己責任を果たそうとすることなど、自主的に取り組もうとしている	技能 テスト 実践 テスト 観察	観察 レポート	観察 グループ ワーク 自己評価
	サッカー	リフティング ドリブル パス シュートなど チームで課題を設定し練習に取り組む。 練習の成果をゲームで発揮する。	a：球技の特性に応じて、作戦や状況に応じ、チームワークを発揮するための技能が身についている。リフティングをはじめ、基本プレーを習得する b：自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる 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、自己責任を果たそうとすることなど、自主的に取り組もうとしている	技能 テスト 実践 テスト 観察	観察 レポート	観察 グループ ワーク 自己評価

※令和４年度以降入学生用

	体育理論	ライフスタイルにおうじたスポーツ	a: 各ライフステージの特徴，ライフスタイルにおうじたスポーツへのかかわり方，豊かなスポーツライフの設計の仕方について，基礎的な事項を理解している b: ：自分にあったスポーツライフスタイルの見つけ方，自分にあったスポーツライフの設計の仕方について，資料等で調べたことをもとに課題を見つけたり，整理したりするなどして，それらを説明している c:自分にあったスポーツライフスタイルの見つけ方，自分にあったスポーツライフの設計の仕方について，資料を探したり，見たり，読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている	筆記試験 レポート	筆記試験 レポート	筆記試験 レポート

※　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