※令和４年度以降入学生用

学校番号	３０８

令和８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	「新高等保健体育」　（大修館）						
副教材等	「新高等保健体育ノート」　（大修館）						

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。
・体育の授業を通じて、運動をする・見る・支える・調べるといった関わりを学び、自分に合ったスポーツライフを考え、また課題の解決方法や運動方法を見つけよう。

２　学習の到達目標

【知識及び技能】
・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生かせるように、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。
【思考力・判断力・表現力等】
・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。
【学びに向かう力・人間性等】
・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、達成感を味わう態度を養う。

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､仲間との連携の必要性､各競技の特性や戦術を理解しているとともに､それらの技能を身に付けている。また､体力の高め方､技術の名称を正しく理解している。	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計画できる。 運動を継続し、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、実生活に活かすことができる。	生涯にわたり継続して運動に関わるために、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、自己の役割を理解し責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするとともに、自他の健康・安全を充分に確保している。

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)
1学期	集団行動　体つくり運動(男女)	オリエンテーション 集団行動 津田高体操 体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画	a：運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。 b: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運動の計画の計画を立てるとともに、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： 体つくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、体力の違いに配慮しようとすること、自己の責任を果たそうとすることなど、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。	観察 ワークシート	観察 ワークシート	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

1学期	ゴール型球技・ベースボール型球技・陸上競技（男子）　ネット型球技・ゴール型球技・ベースボール型球技・水泳（女子）	・男子 ゴール型球技 バスケットボール 陸上競技 短距離走 跳躍種目 投擲種目 ・女子 ネット型球技 バレーボール ゴール型球技 タグラグビー 水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ 3種目メドレー	a:（ゴール型・ネット型球技） 書目の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きやバトンパスなどの技能を身につけている。（技能） （陸上競技・バスケットボール・バレーボール・タグラグビー） 各種目特有の技能を高めるため計画的な練習の方法を学び、自己の身体能力を高めることが出来る。（知識） 技術の名称や行い方、体力の高め方、伝統的な考え方、運動観察の方法を理解している。（知識） 水泳の特性に応じた効率的な泳法を身に付けている（技能） b:泳法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の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社に伝えようとしている。（思考・表現） ｂ:球技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（思考・表現） ｂ：体力や技能の程度に配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つける（思考・判断） ｃ:スポーツ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、スポーツ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。（主体的）	観察 ワークシート 実技テスト タイム測定	観察 ワークシート	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

２学期	男子水泳・ネット型球技・ゴール型球技・ベースボール型球技・（女子）	・男子 水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ 個人メドレー ネット型球技 バレーボール ソフトボール ・女子 ゴール型球技 バスケットボール ベースボール型球技 ソフトボール	a:（ゴール型・ネット型・ベースボール型球技）球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。（技能） 各種目特有の技能を高めるため計画的な練習の方法を学び、自己の身体能力を高めることが出来る。（知識） 技術の名称や行い方、体力の高め方、伝統的な考え方、運動観察の方法を理解している。（知識） ｂ：球技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（思考・表現） ｂ：体力や技能の程度に配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つける（思考・判断） ｃ：スポーツ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、スポーツ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。（主体的）	観察 ワークシート 実技テスト タイム測定	観察 ワークシート	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

１・２学期	男女選択ネット型球技（バドミントン・卓球・テニス）	・男女 選択 ネット型球技 バドミントン テニス 卓球	a：球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。（技能） a：各種目に応じた計画を立案し、自身の考えを表現するだけでなく、班の技能も考えながら授業を進めていくことができる。（思考・判断・表現） c：スポーツ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、スポーツ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。 生涯にわたってスポーツを豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。			
３学期	ゴール型球技・ネット型球技（男子）　ゴール型球技・ネット型球技・（女子）	・男子 ゴール型球技 サッカー アルティメット バスケットボール ネット型球技 ソフトバレーボール バドミントン ・女子 ゴール型球技 バスケットボール アルティメット ネット型球技 ソフトバレーボール バドミントン	a：（ゴール型・ネット型・球技）球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。（技能） b：自身の課題だけでなく、チームの課題を理解し、その課題解決に向けた、練習方法などを、考え、他者に伝えることができる。（思考・判断・表現） c：スポーツ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、スポーツ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。（主体的）	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

3 学 期	体育理論	3単元 「豊かなスポーツライフの設計」 ① 生涯スポーツの見方・考え方 ② ライフスタイルとスポーツの楽しみ方 ③ スポーツ推進のための施策と課題 ④ スポーツで「未来」を創る	a:生涯スポーツの考え方やスポーツの楽しみ方、スポーツ推進のための施策や課題を理解している。 b:生涯においてスポーツを楽しみ、実践するための方法を身につけている。 c: 生涯においてスポーツを楽しむために様々なスポーツに関心を持ち、スポーツの楽しさや喜びを味わおうと進んで学習に取り組んでいる。	観察 ワークシート	観察 ワークシート	観察 ワークシート

※ 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