※令和６年度以降入学生用

学校番号	３０１２

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）

・平素から自己の体調管理に留意し、運動ができる状態を保っておきましょう。
・安全に、かつ能率的に運動するために、先生の指示をよく聞き、約束事を守り、行動は機敏に行いましょう。
・仲間と共に運動する中で互いに切磋琢磨し合う気持ちを育み、運動の観察、支えあう取り組みの中から運動技能の習得、体力の向上を目指しましょう。
・運動をしたときの喜びや達成感を深く味わい、生涯を通じて運動に親しむことができるよう積極的に授業に参加しましょう。

２　学習の到達目標

・自ら進んで運動に親しみ、公正・協力・責任の態度を身に付け、健康・安全に留意して運動する力を身に付ける。
・自己の能力や運動の特性に応じた課題の解決に向け、クラスメイトと一緒に考え、他者の意見をしっかりと聞き、主体的に行動することができる。
・各種運動の特性に応じた課題解決を目指し、運動の学び方や体力の高め方など基礎的な知識を理解、身に付け、運動技能を高める。
・各種運動の特性や学び方、合理的な練習法を理解し、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育てる。

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	各種運動の特性に応じた技能を習得しており、実技試験においてその能力を発揮することができる。 また、各種運動の特性や学び方、合理的な練習法・競技全般について理解している。	自己や仲間の能力や運動の特性に応じた課題の解決を目指して活動の仕方を考え、工夫している。 また、身に付けた技能や知識を適切な場面で使用、発表することができる。	各種運動の特性に関心を持ち、公正・協力・責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して意欲的に学習に取り組んでいる。

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６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	体つくり運動 バスケットボール	運動を通して自分や仲間のからだや心の状態に気づき，からだの調子を整えたり，仲間と楽しく交流する。 ○パス ・チェストパス ・バウンドパス ○ドリブル ○シュート ・ランニングシュート ・ジャンプシュート ○2体1 ○2体2 ○3体2 ○3体3 ○試合(5対5)	a:正しい技術を習得し、状況に応じた合理的な動きができる。 b:自己の能力に応じた課題を授業内容と結び付けることができ、課題解決に向けた考察ができる。 c:安全に留意した行動ができ、授業で学んだ動作を積極的に取り入れ実践しようとしている。	技能テスト	行動観察 ワークシート	行動観察
	・水泳	○クロール(25m) ・ローリング ・キック、プル ・息継ぎ ○平泳ぎ(25m) ・伸びの姿勢 ・キック、プル ・息継ぎ ○背泳(25m) ・キック、プル ・スタート ○バタフライ(25m) ・ドルフィンキック ・コンビネーション	a:正しく効率の良い泳ぎ方を習得し、より良い記録で泳ぐことができる。 b:自己の能力に応じた課題を授業内容と結び付けることができ、課題解決に向けた考察ができる。 c:安全に留意した行動ができ、授業で学んだ動作を積極的に取り入れ実践しようとしている。	記録測定	行動観察	行動観察 振り返りシート

※令和６年度以降入学生用

２学期	・水泳	○個人メドレー	a: 正しく効率の良い泳ぎ方、ターンを習得し、より良い記録で泳ぐことができる。 b: 少しでも効率の良い動作を考察することができる。 c: :安全に留意した行動ができ、授業で学んだ動作を積極的に取り入れ実践しようとしている。	記録測定	レポート	行動観察 振り返りシート
	・ハンドボール	○パス ○ドリブル ○シュート ・ジャンプシュート ・ステップシュート ・ランニングシュート ○2体1 ○2体2 ○3体2 ○3体3 ○試合(7対7)	a:正しい技術を習得し、状況に応じた合理的な動きができる。 b:自己の能力に応じた課題を授業内容と結び付けることができ、課題解決に向けた考察ができる。 c:安全に留意した行動ができ、授業で学んだ動作を積極的に取り入れ実践しようとしている。	記録測定	レポート	行動観察 振り返りシート
	体育理論	・生涯スポーツの見方・考え方 ・ライフスタイルに応じたスポーツ	a:生涯スポーツに多する概念が理解できている b:人生におけるスポーツライフを考察することができる。	レポート	レポート	学習活動への姿勢 振り返りシート

※令和６年度以降入学生用

３学期	選択球技（バドミントン・卓球）	バドミントン ○ラリーの組み立て ・ハイクリアー ・ドロップ ・ヘアピン ・スマッシュ ○試合 卓球 ○ラリーの組み立て ・フォアハンド ・バックハンド （ツッツキ・ドライブ・スマッシュ） ○試合	a: 正しい技術を習得し、状況に応じた合理的な動きができ、技の名称や行い方、体力の高め方、を理解している。 b: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。 c: 安全に留意した行動ができ、授業で学んだ動作を積極的に取り入れ実践しようとしている。	記録測定	行動観察	行動観察