| 学校番号 | 323 |
|---|---|

# 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年次女子 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 使用教科書 | 新高等保健体育（大修館） | | | | | | |
| 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の技能の習得をめざそう。
・補強運動、基本練習によって、基礎体力を維持向上させよう。
・自己の能力に応じた役割を果たし、試合および練習を工夫出来るようにしよう。
・選択体育においては、自己の能力に応じて、自主的に活動出来る態度を養い、将来もスポーツを楽しんでいける実践力を身につけよう。
・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。
・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

各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことが出来るようにするとともに、身体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動が出来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 | 運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な知識や生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための科学的知識及び運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。 | 自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫し、それらを表現している。 | 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。 |
| 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。 | | | |

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 | 体ほぐしの運動<br>実生活に生かす運動の計画 | a:体つくり運動の合理的な実践に関する具体的な知識や運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。個人及びグループの課題解決に役立つ知識や技能を身に付けている。<br>b:体つくりにおける自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や練習方法を工夫している。<br>c:体つくり運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、実生活で生かせるよう、運動の合理的・計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。また自他の課題を適切に把握し、工夫して改善に向けた実践を行おうとしている。 | 技能観察 | 受講態度の観察 | 受講態度の観察<br>レポート |
| | 陸上競技 | やり投げ<br>フォームの習得･記録会<br>安全指導 | a: 技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法ができている<br>b: やりのリースポイントが野球投手の リリースポイントよりかなり早いことを理解し、やりの動きが直線的であることを体感している。<br>c: やり投げ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。 | 計測<br>記録会 | 受講態度の観察<br>(フォームのチェック)<br><br>レポート | 受講態度の観察<br><br>レポート |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | バスケットボール | 個人技能<br>パス･ドリブル･シュート<br>アウトナンバープレー | a: 技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を身につけている。<br>b: バスケットボールの特性に応じ、オフェンス側は出来るだけ有利な状況でシュートが出来るようにゲーム展開をするための作戦、技能や仲間との連携した動きを理解している。<br>c: バスケットボール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、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 | スキルテスト | 受講態度の観察<br><br>レポート | 受講態度の観察<br><br>レポート |
| | 水泳 | クロール･平泳ぎ･背泳の復習<br>バタフライおよび個人メドレー | a: 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、実践できている<br>また、各種目の特性に応じた、特有の技能を身につける。<br>b: 生涯にわたって各泳法を豊かに実践するための自己の課題に応じた泳法の取り組み方を工夫している。<br>c: 各泳法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、主体的に取り組もうとしている。 | 受講態度の観察<br><br>計測<br>記録会 | 受講態度の観察<br>実技テスト<br>(フォームのチェック)<br>レポート | 受講態度の観察<br><br>レポート |
| | 体育理論 | 豊かなスポーツライフの設計の仕方<br>･各ステージのスポーツの楽しみ方<br>･1 学期に行う種目の理解 | a: 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。<br>b: 各種目のルールや動きを理解している<br>c: スポーツ振興のための背策と諸条件について、現在の取り組みや方向性、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 | 受講態度の観察 | レポート |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2学期 | バスケットボール | アウトナンバープレー<br>ゲーム | a: 技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を身につけている。<br>b: バスケットボールの特性に応じ、オフェンス側は出来るだけ有利な状況でシュートが出来るようにゲーム展開をするための作戦、技能や仲間との連携した動きを理解している。<br>c: バスケットボール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、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 | スキルテスト<br>試合の記録 | 受講態度の観察<br><br>レポート | 受講態度の観察<br><br>レポート |
| | バドミントン | 基本動作の練習<br>ドライブ<br>ハイクリアー<br>サービス<br>ゲーム<br>(シングルス、ダブルス) | a: 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。またシャトルコックの特性に応じた特有の技能を身につけている。<br>b: 生涯にわたってバドミントン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。<br>c: バドミントン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、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、主体的に取り組もうとしている。 | スキルテスト<br>レポート | 受講態度の観察<br>実技テスト<br>(フォームのチェック)<br><br>試合の記録<br>レポート | 受講態度の観察<br><br>レポート |
| | 体育理論 | ・スポーツ振興のための条件<br>・2学期に行う種目の理解 | a: 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。<br>b: 各種目のルールや動きを理解している<br>c: スポーツ振興のための背策と諸条件について、現在の取り組みや方向性、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 | 受講態度の観察 | レポート |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3学期 | 球技　ネット型　ゴール型　ベースボール型 | 選択授業 | a: 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。また各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につける。<br>b: 生涯にわたって各種目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。<br>c: 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、よい演技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。 | 受講態度の観察<br>試合の記録 | 受講態度の観察 | レポート |
| | 体育理論 | ・スポーツと環境と責任のある行動<br>・3学期に行う種目の理解 | a: 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。<br>b: 各種目のルールや動きを理解している<br>c: スポーツが環境と調和しながら、発展していくために求められているものを書き出したり意見交換する。 | 受講態度の観察 | 受講態度の観察 | 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