※令和４年度以降入学生用

学校番号	1203

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	スポーツ B	単位数	２単位	年次	３年次
使用教科書	「最新高等保健体育」　　（大修館書店）						
副教材等	最新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）

・自己の能力に応じて基礎・基本的な運動技能・体力や筋力を高める。
・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。
・日々の授業を大切にし「できる」喜びを実感することで自己肯定感を養う。また、スポーツの楽しさを学び、生涯にわたって運動に親しむことができる習慣を身に付ける。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動に関心をもてるようにする。
・健康の保持増進のため運動の原則について理解を深める。
・生涯にわたって運動に親しめるよう、運動の技術を理解し、技能を身につける。
【思考力、判断力、表現力等】
・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できるようにする。
・課題の解決に向けて思考、判断し自分の考えたことを他者に伝える力を養う。
・スポーツとの多様なかかわり方（する、みる、支える、知る）を学び実践できる。
【学びに向かう力、人間性等】
・生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。
・主体的に授業に取り組む態度を身につけ、物事を総合的に捉える力を育む。

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

※令和４年度以降入学生用

観点の趣旨	・運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があることを言ったり書き出したりしている。 ・技能の向上に挑戦し、運動の合理的な実践を通して、運動特性に応じた段階的な技能を身につけることができる。	・運動やスポーツの効果的な学習について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。 ・学習で得た知識を工夫し、運動や実生活に生かそうとしている。	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習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	・集団行動、ラジオ体操 ・ストレッチ ・自重を使った筋力トレーニング	a:正しい動作を行うことができる。 b:他者と協力して課題を解決しようとしている。 c:主体的に取り組もうとしている。	・観察	・観察	・観察
	基礎体力作り	・体力の要素に合わせたトレーニング （筋力、持久力、瞬発力、敏捷性、柔軟性、スピード、巧緻性） ・自らの体力を分析し、総合的に向上させるトレーニング	a:期待する効果に応じた体力の高め方があることを理解している。 b:学習で得た知識を実生活に生かそうとしている。 c:自己の課題の解決に向けて主体的に取り組もうとしている。	・観察 ・スキルテスト	・観察 ・振り返りシート	・観察 ・振り返りシート
	球技①	・ネット型種目 （テニス、バドミントン、バレーボール インディアカ）	a:各種目の技術やルールについての知識を理解している。 b:その種目における技術の上達方法について工夫したり、他者に伝えることができる。 c:仲間と協力して安全に効率的に取り組みその種目の本来の楽しさを味わっている。	・観察 ・スキルテスト	・観察 ・振り返りシート	・観察 ・振り返りシート

※令和４年度以降入学生用

２学期	ウエイトトレー	・機器を使用したウエイトトレーニング ・機器を使用しないで同様の効果を得ることのできるトレーニング	a:期待する効果に応じた体力の高め方があることを理解している。 b:学習で得た知識を実生活に生かそうとしている。 c:自己の課題の解決に向けて主体的に取り組もうとしている。	・観察 ・スキルテスト	・観察 ・振り返りシート	・観察 ・振り返りシート
	球技②③④	・ゴール型種目 （ハンドボール、アルティメット） ・ベースボール型種目 （ソフトボール） ・ターゲット型 （ターゲットバードゴルフ）	a:各種目の技術やルールについての知識を理解している。 b:その種目における技術の上達方法について工夫したり、他者に伝えることができる。戦術を共有し、ゲームに生かしている。 c:仲間と協力して安全に効率的に取り組みその種目の本来の楽しさを味わっている。	・観察 ・スキルテスト	・観察 ・振り返りシート	・観察 ・振り返りシート
３学期	球技⑤	・ゴール型種目 （ラグビー、サッカー）	a:各種目の技術やルールについての知識を理解している。 b:その種目における技術の上達方法について工夫したり、他者に伝えることができる。戦術を共有し、ゲームに生かしている。 c:仲間と協力して安全に効率的に取り組みその種目の本来の楽しさを味わっている。	・観察 ・スキルテスト	・観察 ・振り返りシート	・観察 ・振り返りシート

※　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