※令和４年度以降入学生用

学校番号	３０１

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育　女子	単位数	２単位	年次	３年次
使用教科書	「高等学校　保健体育」　（第一学習社出版）						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

集団で動く際のルールやマナーを学んでいくこと、またスポーツを楽しむことを前提とした体育の授業を行います。
積極的に、自主的に授業を受けてくれることをのぞみます。

2　学習の到達目標

１.健康の保持増進と体力の向上を図り、強健な心身を養うための技能を身につける。(知識及び技能)
２.運動を行う上での課題を発見し、その解決に向けた考えを互いに伝え合う力を養う。(思考力、判断力、表現力等)
３.生涯を通じて運動を実践する能力や態度を育てるとともに、健康な生活を営むことができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)

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豊かに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の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。	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し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	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、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

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)
一学期	体つくり運動	集団行動 寝屋川体操	a からだの調子を整え、仲間と楽しく交流する。 b グループワークにて課題を見つけ意見を出し合い解決をする。 c 動作が正確であるか。	実技①	ワークシート①	実技①
	球技（ネット型）	テニス	a テニスの基本的な技能を身につけるための効果的な練習方法を考え、積極的に実行する。 b 相手の動きや打球に対して、より有効な攻撃を考え、ゲームに生かす。ダブルスでは、パートナーの特徴を生かした攻撃を考える。 c グランドストローク・ボレー・スマッシュ・ロビング・サービス、レシーブなどの個人的技能を身につけ、多彩なプレーを組み立てる。	実技②	ワークシート②	実技②
	球技	フットサル	a フットサルの基本的な技能を身につけるとともに、それを集団的な技能に結びつけるための練習を積極的に行う。 b ゲームのなかで、その時々に自らに求められるプレーを、チームメイトとの関係も考慮して適切に選択する。 c 足を使ったパス・ドリブル・シュート、ヘディング・ゴールキーピングなどの基礎的な技能を身につけ、オフェンス・ディフェンス・ゴールキーパーとの連携など、ゲーム中の具体的な攻防の場面を想定し、互いに協力して有効な動きを身につける。	実技③	ワークシート③	実技③

※令和４年度以降入学生用

一学期	水泳	背泳ぎ	a:ペアリングを行い、他者の補助により仰向きの正しいフォームを維持し確認させる。足の動き、手の動き、背泳ぎ特有の息継ぎなどの基礎的な動きを身につける。手の動作と足のタイミング、速く強い足のけりなどの技能を習得し、正しいフォームで速く・長く泳ぐ。 b:速く、また長く泳ぐために効果的な練習を、自己の能力に応じて考えながら実行する。 c:陸上運動とは異なる、水中という環境の中で水の特性をつかみ、積極的に泳法を学び取る。背泳ぎの技能について、正しいイメージをもつ。安全面の配慮を、心肺蘇生法などとも関連させながら理解する。	実技④	ワークシート④	実技④
二学期	球技	ソフトボール	a　ソフトボールの基本的な技能を身につけるとともに、それを集団的な技能に結びつけるための練習を積極的に行う。 b ゲームのなかで、チームの戦術と自己の役割を正しく理解し、適切なプレーをする。 c スローイング・キャッチング・バッティングなど個人的技能の基本を着実に身につけ、ダブルプレーなど集団的技能のなかで正しく適用する。	実技⑤	ワークシート⑤	実技⑤
	球技（ネット型）	バドミントン	a バドミントンの基本的な技能を身につけるための効果的な練習方法を考え、積極的に実行する。 b 相手の動きやフライトの特徴に対して、より有効な攻撃を考え、ゲームに生かす。ダブルスでは、パートナーの特徴を生かした攻撃を考える。 c ハイクリア・ドロップ・ドライブ・スマッシュなどの打法やサービス・レシーブなどの基本を着実に身につけ、多彩なプレーを組み立てる。	実技⑥	ワークシート⑥	実技⑥
三学期	体育理論	第7章豊かなスポーツライフの設計(教 p157～163)	ライフステージに応じたスポーツの楽しみ方・スポーツライフの設計・スポーツを支援する取り組みなどについての知識と認識を持つことができるようになること。	ワークシート①	ワークシート⑦	ワークシート①

※　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