※令和４年度以降入学生用

学校番号	１００５

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	（学）競技スポーツ B④（硬式野球）	単位数	１単位	年次	３年次
使用教科書	なし						
副教材等	なし						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・競技スポーツ B を通して健康・安全・運動について理解と合理的な実践を学びましょう。
・生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を養いましょう。
・個人技術を高めることに主眼を置きつつも、チーム全体のパフォーマンスにつなげるための理論を学びましょう。

２　学習の到達目標

（１）各種目の基礎知識を応用して、より高度な技術や戦術を理解し、目的に応じた技能を発揮する力を身に付けている。
（２）自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫していると共にそれらを他者に伝えている。
（３）種目に関する専門的な知識・技能の理解を深めるだけではなく、運動の楽しさや喜びを深く味わうことのできるような実践を計画的かつ協働的に取り組んでいる。

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	反復練習を通して打つ・投げる・捕るなどの野球における基本動作を身につけている。	基本動作の習得が個人能力を引き上げる最善策であることを理解した上で実践し、他者にそのよさについて伝えている。	競技力向上を強く意識し、常に真摯に取り組む姿勢を養い、生涯を通して運動の楽しさや喜びを深く味わえることのよさに気づき、健康な社会づくりに向けて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。

※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)
10月～2月	基本動作の習得	・打力向上のため、スイング軌道を意識し、バットのヘッドの効いたスイングの習得をはかる。 ・安定した投球や捕球～送球までの一連の動作がスムーズになるようなフォームを獲得する。 ・走力をあげるための技術を獲得する。	a:反復練習をおこなうことによって効率の良い・確実性の高いフォームを理解している。 b:グループで協働しながら繰り返し評価・改善することで、自分に適したフォームを獲得し、その工夫について他者に伝えている。 c:試行錯誤を繰り返しながら根気よく取り組もとうしている。	・観察 ・ワークシート ・パフォーマンス課題	・観察 ・ワークシート	・観察 ・ワークシート
	パフォーマンス能力の伸長	・体力向上のためのウエイトトレーニング ・走力向上のための陸上トレーニング	a:野球のパフォーマンス向上につながる筋力トレーニングの根幹としてウエイトトレーニングに取り組む中で、最大挙上回数（RM）や様々なセット法を理解しながら取り組んでいる。 b:グループで協働しながら繰り返し評価・改善することで、他者のフォームについて、多角的な点から自らの考えを他者に伝えている。 c：野球の技術力を向上させるだけではなく、生涯を通して運動の楽しさや喜びを深く味わえることのよさに気づき、健康な社会づくりに向けて主体的に取り組もうとしている。	・観察 ・ワークシート ・パフォーマンス課題	・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