※令和４年度以降入学生用

学校番号	２１０

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	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・各種目において自己の能力を最大限に発揮できるように目標を高く設定し臨むこと。
・仲間と協力し合い準備から計画まで授業作りができる
・仲間意識を持ち指導また注意し合える環境をつくりチームおよび個々人の能力向上が図れる集団をつくる。
・以上のことを通して、スポーツの楽しさを感じられるよう努力する。

2　学習の到達目標

・生涯にわたり、運動とかかわりあえる態度、習慣を身につける。
・安全に留意し、仲間と協調しあいながら運動する態度を育ててゆく。
・健康の保持増進を基本とし、さらに向上しようとする態度および精神を育てる。

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	知識を活用し、技能向上につなげる。 運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身につける。 運動の技術や名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方について具体的な方法を理解している。	結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みを工夫できる。 運動を継続したり、体力や技能向上をするための計画を考えることが出来る。学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。	仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。 公正・協力・責任・参画などの態度を身につける。 自ら進んで運動の楽しさを味わおうとする。 スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとのかかわり方について理解している。

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)
1学期	体ほぐし運動 ハンドボール・テニス(ゴール型・ネット型) バドミントン・陸上・フットサル(ネット型・陸上・ゴール型)	・オリエンテーション ・体ほぐし運動 【陸上】 走・跳・投 【ネット型】 バレーボール バドミントン テニス 【ゴール型】 ハンドボール サッカー フットサル バスケットボール 【ベースボール型】 キックベースボール ソフトボール	a:運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。 b:ねらいに応じて健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てるとともに、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:体つくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、体力の違いに配慮しようとすること、自己の責任を果たそうとすることなど、健康･安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。 a:記録や技能を向上させることにより安全な活動につながることを理解する。 評価課題を克服することで確実な技術の向上を目指す。 b:　各種目の特性を理解し仲間と連携して技術、記録の向上を目標とする。 c:施設を安全に利用してゆくためのルールやマナーを習得し自主的な活動が出来る。	・授業記録 ・体育理論テスト ・実技テスト ・ゲーム	・授業記録 ・授業ノート ・体育理論のテスト	・授業態度 ・授業記録
	水泳(女子)	・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・メドレー	a:合理的な体の使い方を学び、実践し、生涯にわたり水泳と親しむ知識を培い、よりよい記録を出せる技能を習得する。 b:周囲と協力しあいながら技術の向上と安全に考慮した活動を行う。 c:水泳の目標と安全に留意した行動を考える。	・授業記録 ・スキルテスト ・記録の結果	・授業記録 ・授業ノート	・授業態度 ・授業記録

※令和４年度以降入学生用

	体育理論	運動・スポーツの学び方 １．スポーツの技術と戦術 ２．技能の上達過程と練習 ３．効果的な動きのメカニズム ４．技能と体力 ５．体力トレーニング ６．運動やスポーツでの安全の確保	a：様々な練習方法、目的の違うトレーニングの内容を理解する。 b：技術に合った戦術、フィジカル面の向上は戦力アップや安全面の強化にもつながることを理解する。 c：仲間とのミーティングや声掛けにより作戦や戦術を実行し、その結果が勝敗等にかかわることを理解する。	・授業記録 ・ワークシート ・小テスト	・授業記録 ・ワークシート ・小テスト	・授業態度 ・ワークシート ・小テスト
２学期	バスケットボール・陸上３種競技（ゴール型・陸上） テニス・バスケットボール・バレー・卓球（ネット型・ゴール型） ニュースポーツ	【ゴール型】 ハンドボール サッカー フットサル バスケットボール 【陸上】 走・跳・投 【ネット型】 テニス バレーボール バドミントン 【ニュースポーツ】 アルティメット 【ベースボール型】 キックベースボール ソフトボール	a：それぞれの種目における基礎技術の習得。ルールを正しく理解できている。また、それを理解した上でゲームや発表時に実践することができる。 b：身につけた知識や技能を仲間と共有し、チームや組織に活かすことができる。 c：自ら進んで授業に取り組む態度を身につける。 仲間とともに安全に考慮しながら、楽しく前向きに運動に取り組むことができる。	・授業記録 ・スキルテスト ・ゲーム観察	・授業記録 ・授業ノート	・授業態度 ・授業記録
	水泳（男子）	・クロール ・平泳ぎ ・背泳 ・メドレー	a：合理的な体の使い方を学び、実践し、生涯にわたり水泳と親しむ知識を培い、よりよい記録を出せる技能を習得する。 b：周囲と協力しあいながら技術の向上と安全に考慮した活動を行う。 c：水泳の目標と安全に留意した行動を考える。	・授業記録 ・スキルテスト ・記録の結果	・授業記録 ・授業ノート	・授業態度 ・授業記録

※令和４年度以降入学生用

	体育理論	１学期と同様に扱う。	１学期と同様に扱う			
３学期	選択種目（男女共修）	【ゴール型・ネット型・ダンスから選択】 ・バスケットボール ・サッカー ・フットサル ・バレーボール ・ソフトバレーボール ・バドミントン ・卓球 ・テニス ・ソフトテニス ・ダンス	a:目標を達成するために練習の取り組み方や時間設定などを考えて活動する。 b:周回ごとのタイムを把握し、自らの目標設定が正しかったかを判断することができる。 c:目標を達成する喜びを感じ、主体的に取り組むこと。	・授業記録 ・個人記録用紙 ・スキルテスト	・授業記録	・授業態度 ・授業記録

※　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