学校番号 311

令和7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	「高校保健体育」(第一学習社)						
副教材等	高校保健体育 ノート (第一学習社)						

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・基本的な運動技能・体力や筋力を高めよう。
- ・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。
- ・体育の授業を通して、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

- ・運動の特性や自己の能力・適性等に応じて運動技能を高める。
- ・運動の特性に応じた楽しさや喜びを深く味わい、自ら進んで運動できるようにするために、体を動かすことの楽しさや必要性、各種の運動の特性などについて自主的に調べ、取り組み、公正・協力・責任などの社会的な態度を習慣化する。

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	記録の更新を技能のというでは、できるが、できるができますがある。では、できまずののでは、できないでは、できないでは、できないでは、できないでは、できないでは、できないでは、できないでは、できないでは、できないでは、できないでは、できないがいが、できないが、できないが、できないが、できないが、できないが、できないが、できないが、できないが、できないが、できないが、できないが、できないいいいいいいはないいいいいいいが、できないが、できないが、できないが、できないいいいはないいいいはないいいいいいいいいいいはないいいいいいいいいいいい	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。知識を活用し、技能向上につなげる。自己や仲間の課題に応取組を下きる。 事を継続すること、体力をきる。 運動を継続すること、体力を考えることができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。 各種目を通じて公正・協力・責任・参画などの態度を身に付ける。 仲間と連携・協力して各種目を楽しもうとする。

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	単				評価方法	
期	単元名	学習内容	単元(題材)の評価規準	知(a)	思(b)	主(c)
1	集団	オリエンテーション	a:運動を継続する意義、体の構造、運動	観察	観察	観察
1 学 期	団行	集団行動	の原則などを理解している。	ワークシ	ワーク	ワークシ
791	動	体つくり運動	・運動を安全に行うには、関節への負荷	ート	シート	ート
	体つく	新体力テスト	がかかりすぎないようにすることや		パフォ	
	Ŋ	体力を高める運動	軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉		ーマン	
	運動		を温めてから行うことを理解してい		ス課題	
	391		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。			

令和4年	度以降入	学生用				
ます。 2.5 ノモ・2.5 モ	女子) 球技ベー? 男子: バスク	(背泳ぎ、メドレ 「ツトボール -ボール	a:球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。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。 b:生涯にわたって球技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。 c:球技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、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。	観察フート	観ワシパースタートフマ課	観 ワート

## カー	14 J H T	1 /2 5	<u> </u>		I	ı	,
カ子 ・球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 いき生涯にわたって水泳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。・生涯にわたって球技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。・生涯にわたって球技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。・生活の変しさや喜びを味わうことができるようする。マナーやルールを大切にし、水泳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ができるよう、フェアプレイを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに積極的に参加し発言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。・まなどや、健康や安全を確保して自主的に取り組もうとしている。 3学期 球技 サッカー卓球 卓球 ボセーボール ・まなどや、健康や安くを確保して自主的に取り組もうとしている。・まなどや、健康やマスを確保して自主的に取り組もうとしている。・まなどや、健康やマスを確保して自主が取り組もうとしている。・まなどを深めた表現を身に付けることがフークシート・シート・ト・バフォース・フート・パフォース・フート・パフォース・フート・パフォース・フート・パフォース・フート・パファース・フース・フース・フース・フース・フース・フース・フース・フース・フース・フ	2	水	男子:		観察	観察	観察
大きの作戦に応じた技能や仲間との 連携した動きを身につけている。 技術の名称や行い方、体力の高め方、 運動観察の方法を理解している。 技術の名称や行い方、体力の高め方、 運動観察の方法を理解している。 5: 生涯にわたって水泳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。 ・生涯にわたって球技を豊かに実践する 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。 ・生涯にわたって球技を豊かに実践する 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。 ・生涯にわたって球技を豊かに実践する 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。 ・・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・	期	冰金	水泳(背泳ぎ、メドレ	身に付けている。	ワークシ	ワーク	ワークシ
大き		子	<u>-</u>)	・球技の特性に応じてゲームを展開する	ート	シート	ート
技				ための作戦に応じた技能や仲間との		パフォ	
		球	女子:	連携した動きを身につけている。		ーマン	
「パレーボール 運動観察の方法を理解している。 1: 生涯にわたって水泳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。 1: 生涯にわたって球技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。 1: 水泳の楽しさや喜びを味わうことができるようする。マナーやルールを大切にし、水泳の事故防止に関して他者と協力し、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 1: ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			バスケットボール	・技術の名称や行い方、体力の高め方、		ス課題	
1		Ì		運動観察の方法を理解している。		#10C	
□ おお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。 ・生涯にわたって球技を豊かに実践する 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。 こ:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるようする。マナーやルールを大切にし、水泳の事故防止に関して他者と協力し、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 ・球技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し合いに積極的に参加し発言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。 □ おおいている。 □ お		ベボー		b:生涯にわたって水泳を豊かに実践す			
・生涯にわたって球技を豊かに実践する 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。 c:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるようする。マナーやルールを大切にし、水泳の事故防止に関して他者と協力し、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 ・球技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し合いに積極的に参加し発言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。 マークシー・ マーク・フェール マーク・フェール マーク・フェール マーク・フェート マーク・フェート マーク・フェート マーク・フェート マーク・フェート マーク・フェート マーク・フェート マート マーク・フェート マーク・フェート マーク・フェート マート マ		ル	,,	るための自己の課題に応じた運動の			
できるようする。マナーやルールを大切にし、水泳の事故防止に関して他者と協力し、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 ・球技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し合いに積極的に参加し発言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。				取り組み方を工夫している。			
できるようする。マナーやルールを大切にし、水泳の事故防止に関して他者と協力し、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 ・球技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し合いに積極的に参加し発言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。		イツー		・生涯にわたって球技を豊かに実践する			
できるようする。マナーやルールを大切にし、水泳の事故防止に関して他者と協力し、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 ・球技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し合いに積極的に参加し発言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。		型型		ための自己の課題に応じた運動の取			
できるようする。マナーやルールを大切にし、水泳の事故防止に関して他者と協力し、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 ・球技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し合いに積極的に参加し発言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。		女		り組み方を工夫している。			
切にし、水泳の事故防止に関して他者と協力し、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 ・球技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し合いに積極的に参加し発言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。 3		子		c:水泳の楽しさや喜びを味わうことが			
と協力し、健康や安全を確保して、自 主的に取り組もうとしている。 ・球技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し合 いに積極的に参加し発言しようとす 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。 3				できるようする。マナーやルールを大			
主的に取り組もうとしている。 ・球技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し合 いに積極的に参加し発言しようとす 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。 3				切にし、水泳の事故防止に関して他者			
・球技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し合いに積極的に参加し発言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。 3 球 サッカー 卓球 ジを深めた表現を身に付けることが ワークシ ワーク ワーク・フーク・ブレーボール できている。 観察 現察 現察 ファンナ アークシ ワーク・フーク・フーク・フーク・フーク・フーク・フーク・フーク・フーク・フーク・フ							
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し合 いに積極的に参加し発言しようとす 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。 3							
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し合いに積極的に参加し発言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。 3 学期 サッカー 卓球 ジを深めた表現を身に付けることが ワークシ ワーク ワーク・フーク・ブール バレーボール できている。 切った シート ート				・球技の楽しさや喜びを味わうことがで			
すること、作戦などについての話し合いに積極的に参加し発言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。 3				きるよう、フェアプレイを大切にしよ			
いに積極的に参加し発言しようとす 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。 3				うとすること、自己責任を果たそうと			
3 球 サッカー a:各種目の特性に応じた技能やイメー 観察 現察 ジを深めた表現を身に付けることが ワークシ ワーク ワーク・ブー バレーボール できている。 ロート シート ート				すること、作戦などについての話し合			
3 球 サッカー a:各種目の特性に応じた技能やイメー 観察 観察 現察 ブを深めた表現を身に付けることが ワークシ ワーク ワーク できている。 ロート シート ート				いに積極的に参加し発言しようとす			
3				ることなどや、健康や安全を確保して			
学 期				自主的に取り組もうとしている。			
プログレーボール できている。 ート シート ート ル サ	3	球	サッカー	a:各種目の特性に応じた技能やイメー	観察	観察	観察
プログレーボール できている。 ート シート ート ル サ	学期	技	卓球	ジを深めた表現を身に付けることが	ワークシ	ワーク	ワークシ
		ゴー	バレーボール	できている。	ート	シート	ート
別 アニス 「文州で怪力の同の力、運動観景の力伝 バフォ		ル 型	テニス	・技術や体力の高め方、運動観察の方法		パフォ	
+ TH 477 1 1 1 7				を理解している。		ーマン	
ネ を埋解している。		ット		b:生涯にわたって各種目を豊かに実践		ス課題	
型 するための自己の課題に応じた運動		型		 するための自己の課題に応じた運動		7 1000	
の取り組み方を工夫している。				の取り組み方を工夫している。			
c:各種目の楽しさや喜びを味わうこと							
ができるように互いの違いや良さを							
認めあうこと、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				して、自主的に取り組もうとしてい			
る。				る。			

	生涯スポーツの見方・	a:スポーツの文化的特性や、ライフステ	観察	観察	観察
体育	考え方	ージにおけるスポーツの役割につい	ワークシ	ワーク	ワークシ
理論	日本のスポーツ振興	て、必要な情報を比較したり分析した	ート	シート	ート
ПHI	1 年生・2 年生時の内	りしてまとめた考えを説明できる。	小テスト		
	容の振り返り	b:スポーツの文化的特性や、現代のスポ			
		ーツとライフステージにおける健康			
		とのかかわりについて、記述したり説			
		明したりできる。			
		c:スポーツの文化的特性や現代のスポ			
		ーツの特徴について、意見交換や自身			
		の考えを発表するなどの活動を通し			
		て、学習に自主的に取り組もうとして			
		いる。			

※ 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