学校番号	109

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	(学)ライフスポーツ	単位数	２単位	年次	３年次
使用教科書	「現代高等学校保健体育」　（大修館書店）						
副教材等	「現代高等保健体育」（大修館書店）						

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、より高度で専門的な内容を実践する能力を高める。

・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、達成感を一緒に味わう。

・ライフスポーツの授業を通して、運動する、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る。

2　学習の到達目標

（１）知識及び技能

運動の合理的、計画的な実践を通して健康・安全に留意し、知識を深めると共に運動の技能や体力を向上させ、運動の楽しさや喜びを味わうことができる能力を育てる。

（２）思考力、判断力、表現力等

運動を通じて思考力・判断力を高めると共に、仲間と協力する態度を育て習慣化し、運動の場面だけではなく、日常生活に生かすなど、適切に判断する能力を養う。

（３）学びに向かう力、人間性等

運動を通じて、公正、協力、責任、参画などに対す意欲を高め、自ら主体的に取り組み、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

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	運動の技術の名称や行い方、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の具体的な方法を理解している。 スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。 運動の合理的な実践を通して、記録を伸ばしたり、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開し、各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身に付けている。	自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫し、仲間に伝えることができている。 運動を継続し、体力や技能向上をするための計画を考えることができている。 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相談、連携、協力して各種目を楽しむことが出来ている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとしている 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断でき、公正、協力、責任、参画などの態度を身につけている。
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	ストレッチ 体ほぐしの運動 体力を高める運動	a: 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解することができる。 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、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主体的に取り組もうとしている。	・技能観察 ・レポート	・観察ノート ・記録レポート	・受講態度の観察 ・レポート

	球技	【ベースボール型】 ・ソフトボール 【ゴール型】 ・バスケットボール	a：球技の技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 技術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付けている。 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できる。 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、自己責任を果たし、作戦などについての話し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。	・技能観察 ・レポート	・観察ノート ・記録レポート	・受講態度の観察 ・レポート
2学期	球技	【ネット型】 ・テニス ・バドミントン	a：球技の技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 技術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付けている。 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できる。 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、自己責任を果たし、作戦などについての話し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。	・技能観察 ・レポート	・観察ノート ・記録レポート	・受講態度の観察 ・レポート

3学期	球技	【ネット型】 ・バレーボール ・卓球	a：球技の技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 技術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付けている。 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できる。 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、自己責任を果たし、作戦などについての話し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。	・技能観察 ・レポート	観察ノート ・記録レポート	・受講態度の観察 ・レポート

※　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