| 学校番号 | 1008 |
|---|---|

# 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　改訂版　（大修館書店） | | | | | | |
| 副教材等 | 現代高等保健体育ノート　改訂版　（大修館書店） | | | | | | |

## 1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・各種目の中で、自己の能力に応じて基礎・基本的な運動技能や体力・筋力を高めましょう。
・周囲と協力し合いながら、自他の運動を観察し分析することで、運動に対しての興味・関心を高め、運動の楽しさや喜び、達成感を一緒に味わえるようにしましょう。
・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ましょう。
・団体種目を中心にさまざまな競技を行います。助け合いながら取り組めるようにしましょう。
・種目選択制になるため、自分で種目を選ぶことができ、その都度仲間も変わります。授業を通してさまざまな人と関わっていきましょう。

## 2　学習の到達目標

・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ことができる。
・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ことができる。
・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と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。

## 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，計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに，目的に応じた技能を身につけている。 | 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ともに，それらを他者に伝えている。 | 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう，運動の合理的・計画的な実践に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。

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 | 体ほぐし運動<br>トレーニング | a:体を動かす楽しさや心地よさを味わい,体つくり運動の行い方,体力の構成要素,実生活への取り入れ方などを理解するとともに,自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て,実生活に役立てることができている。<br>b:生涯にわたって運動を豊かに継続するための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取り組み方を工夫するとともに,自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができている。<br>c:体つくり運動に主体的に取り組むとともに,互いに助け合い高め合おうとすること,一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること,合意形成に貢献しようとすることなどや健康・安全を確保することができている。 | 観察<br>実技テスト<br>ワークシート | 観察<br>実技テスト<br>ワークシート | 観察<br>ワークシート |
| | 体育理論 | 豊かなスポーツライフの設計の仕方 | a:豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解することができている。<br>b:豊かなスポーツライフの設計の仕方について,課題を発見し,よりよい解決に向けて思考し判断するとともに,他者に伝えることができている。<br>c:豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むことができている。 | ワークシート<br>小テスト | ワークシート<br>小テスト | ワークシート<br>振り返りシート |
| | 球技 | ・フットサル<br>・ハンドボール<br>・バドミントン | a:ゴール型では,状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができている。<br>ネット型では,状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができている。<br>b:生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し,合理的,計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに,自己やチームの考えたことを他者に伝えることができている。<br>c:球技に主体的に取り組むとともに,フェアなプレイを大切にしようとすること,合意形成に貢献しようとすること,一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること,互いに助け合い高め合おうとすることなどや健康・安全を確保することができている。 | 観察<br>記録<br>ワークシート | 観察<br>ワークシート<br>ICT | 観察<br>ワークシート<br>振り返りシート |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2学期 | 球技 | ・バレーボール<br>・テニス<br>・ソフトボール | a：ネット型では，状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができている。<br>ベースボール型では，状況に応じたバット操作と走塁での攻撃，安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすることができている。<br>b：生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに，自己やチームの考えたことを他者に伝えることができている。<br>c：球技に主体的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にしようとすること，合意形成に貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること，互いに助け合い高め合おうとすることなどや健康・安全を確保することができている。 | 観察<br>記録<br>ワークシート | 観察<br>ワークシート<br>ICT | 観察<br>ワークシート<br>振り返りシート |
| | 陸上競技 | 三種競技<br>・ハードル走<br>・走り幅跳び<br>・砲丸投げ | a：記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい，技術の名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，競技会の仕方などを理解するとともに，各種目特有の技能を身に付けることができている。<br>b：生涯にわたって運動を豊かに継続するための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取り組み方を工夫するとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができている。<br>c：陸上競技に主体的に取り組むとともに，勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとすること，役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや，健康・安全を確保することができている。 | 観察<br>記録<br>ワークシート | 観察<br>ワークシート<br>ICT | 観察<br>ワークシート<br>振り返りシート |
| | 体育理論 | 豊かなスポーツライフの設計の仕方 | a:豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解することができている。<br>b:豊かなスポーツライフの設計の仕方について，課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えることができている。<br>c:豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むことができている。 | ワークシート<br>小テスト | ワークシート<br>小テスト | ワークシート<br>振り返りシート |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3学期 | 球技 | ・バスケットボール<br>・サッカー<br>・卓球 | a: ゴール型では，状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができている。ネット型では，状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができている。<br>b：生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに，自己やチームの考えたことを他者に伝えることができている。<br>c：球技に主体的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にしようとすること，合意形成に貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること，互いに助け合い高め合おうとすることなどや健康・安全を確保することができている。 | 観察<br><br>ゲーム<br>スコア<br><br>スキル<br>テスト<br><br>ワーク<br>シート | 観察<br><br>ゲーム<br>スコア<br><br>スキル<br>テスト<br><br>ワーク<br>シート | 観察<br><br>ワーク<br>シート<br><br>振り返り<br>シート |
| | 体育理論 | 豊かなスポーツライフの設計の仕方 | a:豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解することができている。<br>b:豊かなスポーツライフの設計の仕方について，課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えることができている。<br>c:豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むことができている。 | ワーク<br>シート<br><br>小テスト | ワーク<br>シート<br><br>小テスト | ワーク<br>シート<br><br>振り返り<br>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