学校番号	112

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	「ステップアップ高校スポーツ」2024　（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、自己の能力に応じて基礎・基本的な運動技能・体力や筋力を高めることができるようにしよう。
・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

１）各種の運動の特性に応じた技能等を身につける。
２）心と体を一体として捉え、健康・安全について、自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考したり、判断したり、他者に伝える力を養う。
３）生涯にわたって豊かなスポーツライフに継続して親しみ、ライフステージと健康を意識しながら、豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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しているとともに、それらの技能を身につけている。	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ている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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とともに、健康・安全を確保している。

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	集団行動　体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 体ほぐしの運動 新体力テスト 体力を高める運動	a:集団行動のおこない方を学び、みんなで効率的に行動できる。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、仲間に伝えている。 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。	受講態度の観察 技能観察 技能テスト ワークシート	受講態度の観察 技能観察 技能テスト レポート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート

	球技 ネット型	ネット型 バレーボール	a:レシーブ、サーブなどの安定したボール操作が身につけている。 a: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、仲間に伝えている。 b: 球技の特性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。 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、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。準備・片づけを率先して、協力して行おうとしている。	受講態度の観察 技能観察 技能テスト ワークシート	受講態度の観察 技能観察 技能テスト レポート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート
1学期・2学期	水泳	水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ	a: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。 水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 b: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、仲間に伝えている。 c:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように、積極的に取り組み、泳力の向上を目指そうとしている。また、水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	受講態度の観察 技能観察 技能テスト ワークシート	受講態度の観察 技能観察 技能テスト レポート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート

2学期	体育理論	・ライフステージに応じたスポーツの楽しみ方	a:年代に応じた、様々なスポーツの楽しみ方について、正しく理解ができる。 b:スポーツを楽しむために、学習した内容を自らの生活のなかに取り入れるようにことができる。 c:ライフステージに応じたスポーツの楽しみ方や、様々なスポーツの楽しみ方について、積極的に学習できる。	講態度の観察 定期テスト レポート ワークシート	受講態度の観察 定期テスト レポート ワークシート	受講態度の観察 定期テスト レポート ワークシート
		・スポーツライフの設計	a:効果的なスポーツライフを設計するために必要な条件に付いて、正しい知識を持つことができる。 b:自らの条件に応じた、スポーツライフの設計について考えることができる。 c:スポーツライフとは何かを知り、スポーツライフの設計のために必要な情報を積極的に収集できる。			
		・スポーツを支援する取り組み	a:スポーツ振興のための様々な施策について正しく理解できる。 b:生涯スポーツの実現のための施策について理解し、自らの生活の中で適切に利用することができる。 c:スポーツ振興のために行われている様々な施策についての情報を、積極的に収集できる。			
		・スポーツの可能性	a:現代におけるスポーツ人口の増加とスポーツ空間の拡大について正しく理解できる。 b:スポーツによって環境が破壊されることがないように、自らの行動に適切に反映することができる。 c:スポーツ空間の拡大や、豊かなスポーツライフを送るための情報を、積極的に収集できる。			

	球技 ゴール型	バスケットボール	a:パス・ドリブル・シュートなど基礎的な技能を身につけ、ゲーム中の、オフェンス・ディフェンスなどの具体的な攻防の場面を想定して、互いに協力して、有効な動きを身につけることができる。 b:攻防など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た取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:バスケットボールに自主的に取り組むとともに、フェアなプレー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貢献しようとすること、互いに助け合い教えあおうとすること、互いに助け合い教えあおうとすることなどや、健康安全を確保する。	受講態度の観察 技能観察 技能テスト ワークシート	受講態度の観察 技能観察 技能テスト レポート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート
	球技 ネット型	卓球	a:ネット型のゲームの特性や卓球のルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための、正しい知識を持つことができる。 b: 攻防など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た取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:卓球に自主的に取り組むとともに、フェアなプレー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貢献しようとすること、互いに助け合い教えあおうとすること、互いに助け合い教えあおうとすることなどや、健康安全を確保する。			
3学期	球技 ネット型・ゴール型・	すべての種目から選択 (ニュースポーツも取り入れる)	a: 取り組むスポーツのゲームの特性やルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための、正しい知識を持って活動できる。 b: 攻防など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た取り組みを工夫し、自己	受講態度の観察 技能観察 技能テスト	受講態度の観察 技能観察 技能テス	受講態度の観察 技能観察 ワークシート

			の考えたことを他者に伝えることができる。 c: あらゆる種目に自主的に取り組むとともに、フェアなプレー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貢献しようとすること、互いに助け合い教えあおうとすること、互いに助け合い教えあおうとすることなどや、健康安全を確保する。	ワークシート	ト レポート	
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	集団行動 体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 体ほぐしの運動 新体力テスト 体力を高める運動	a:集団行動のおこない方を学び、みんなで効率的に行動できる。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、仲間に伝えている。 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。	受講態度の観察 技能観察 技能テスト ワークシート	受講態度の観察 技能観察 技能テスト レポート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート

	球技 ネット型	ネット型 バレーボール	a:レシーブ、サーブなどの安定したボール操作が身につけている。 a: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、仲間に伝えている。 b: 球技の特性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。 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、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。準備・片づけを率先して、協力して行おうとしている。	受講態度の観察 技能観察 技能テスト ワークシート	受講態度の観察 技能観察 技能テスト レポート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート
1学期・2学期	水泳	水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ	a: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。 水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 b: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、仲間に伝えている。 c:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように、積極的に取り組み、泳力の向上を目指そうとしている。また、水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	受講態度の観察 技能観察 技能テスト ワークシート	受講態度の観察 技能観察 技能テスト レポート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート

2学期	体育理論	・ライフステージに応じたスポーツの楽しみ方	a:年代に応じた、様々なスポーツの楽しみ方について、正しく理解ができる。 b:スポーツを楽しむために、学習した内容を自らの生活のなかに取り入れるようにことができる。 c:ライフステージに応じたスポーツの楽しみ方や、様々なスポーツの楽しみ方について、積極的に学習できる。	講態度の観察 定期テスト レポート ワークシート	受講態度の観察 定期テスト レポート ワークシート	受講態度の観察 定期テスト レポート ワークシート
		・スポーツライフの設計	a:効果的なスポーツライフを設計するために必要な条件に付いて、正しい知識を持つことができる。 b:自らの条件に応じた、スポーツライフの設計について考えることができる。 c:スポーツライフとは何かを知り、スポーツライフの設計のために必要な情報を積極的に収集できる。			
		・スポーツを支援する取り組み	a:スポーツ振興のための様々な施策について正しく理解できる。 b:生涯スポーツの実現のための施策について理解し、自らの生活の中で適切に利用することができる。 c:スポーツ振興のために行われている様々な施策についての情報を、積極的に収集できる。			
		・スポーツの可能性	a:現代におけるスポーツ人口の増加とスポーツ空間の拡大について正しく理解できる。 b:スポーツによって環境が破壊されることがないように、自らの行動に適切に反映することができる。 c:スポーツ空間の拡大や、豊かなスポーツライフを送るための情報を、積極的に収集できる。			

	球技 ゴール型	バスケットボール	a:パス・ドリブル・シュートなど基礎的な技能を身につけ、ゲーム中の、オフェンス・ディフェンスなどの具体的な攻防の場面を想定して、互いに協力して、有効な動きを身につけることができる。 b:攻防など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た取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:バスケットボールに自主的に取り組むとともに、フェアなプレー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貢献しようとすること、互いに助け合い教えあおうとすること、互いに助け合い教えあおうとすることなどや、健康安全を確保する。	受講態度の観察 技能観察 技能テスト ワークシート	受講態度の観察 技能観察 技能テスト レポート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート
	球技 ネット型	卓球	a:ネット型のゲームの特性や卓球のルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための、正しい知識を持つことができる。 b: 攻防など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た取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:卓球に自主的に取り組むとともに、フェアなプレー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貢献しようとすること、互いに助け合い教えあおうとすること、互いに助け合い教えあおうとすることなどや、健康安全を確保する。			
3学期	球技 ネット型・ゴール型・	すべての種目から選択 (ニュースポーツも取り入れる)	a: 取り組むスポーツのゲームの特性やルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための、正しい知識を持って活動できる。 b: 攻防など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た取り組みを工夫し、自己	受講態度の観察 技能観察 技能テスト	受講態度の観察 技能観察 技能テス	受講態度の観察 技能観察 ワークシート

			の考えたことを他者に伝えることができる。 c: あらゆる種目に自主的に取り組むとともに、フェアなプレー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貢献しようとすること、互いに助け合い教えあおうとすること、互いに助け合い教えあおうとすることなどや、健康安全を確保する。	ワークシート	ト 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

※　カリキュラムを進めていく上で、よりよく変更点や改善点が見つかる場合は年度途中でも変更することがある。