学校番号	3003

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	３単位	年次	３年次
使用教科書	「現代高等学校保健体育」（大修館書店出版）						
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・授業では、各種目の基本技術やルールを遵守しながら、健康、体力の向上や他を思いやる心、仲間と協力する心を育てることをめざします。
・毎時間、補強運動として、腕立て、腹筋、背筋を実施し、体力の向上をめざします。
・体育の授業を通して、運動をする・見る・支える・調べるといったかかわりを学び、自分に合ったスポーツライフを考えてみよう。

2　学習の到達目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することをめざす。
【知識及び技能】
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ようにする。
【思考力、判断力、表現力等】
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。
【学びに向かう力、人間性等】
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ことができる。	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などの意欲を育てるとともに、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（体育）

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（集団行動）・スポーツテスト	体ほぐしの運動 実生活に生かす運動に計画 体育理論	a：定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康，健康や体力の保持増進につながる意義があることや運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことを理解している。（知識） 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て理解している。（知識） 仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすることができる。（運動） b：ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間回数、頻度を設定している。健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返ることができる。 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、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る。 c：体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしている。 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト	観察 パフォーマンス課題	観察

1学期	球技	バレーボール（ネット型）	a：競技会で、ゲームのルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることを理解している。 仲間と連動してネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすることができる。 b：体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けることができる。 c：球技の学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト	観察 パフォーマンス課題	観察
1学期 2学期	水泳	背泳ぎ（水泳）	a： 協議会や記録会で協議のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることを理解している。 かき終わりで肘を伸ばした後、力を抜き、肩のローリングを使ってリズムよくリカバリー動作を行うことができる。 水平姿勢を維持しながら泳ぐことができる。 b：体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに水泳を楽しむための調整の仕方を見付けることができる。 c： 水泳の学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト	観察 パフォーマンス課題	観察
2学期	球技	ラグビー（ゴール型）	a：競技会で、ゲームのルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることを理解している。 防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運ぶことができる。 b：体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けることができる。 c：球技の学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト	観察 パフォーマンス課題	観察

	球技	バドミントン （ネット型）	a：競技会で、ゲームのルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることを理解している。 ボールを相手側のコートの守備のいない空間に緩急や高低などの変化をつけて打ち返すことができる。 b：体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けることができる。 c：球技の学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト	観察 パフォーマンス課題	観察
3学期	球技	サッカー （ゴール型）	a：競技会で、ゲームのルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることを理解している。 防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運ぶことができる。 b：体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けることができる。 c：球技の学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト	観察 パフォーマンス課題	観察

※　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

学習の活動（柔道）

1学期	柔道	基本動作（体さばき） 受け身	a: 武道では、各種目で用いられる技の名称や用語があり、それぞれの技には、技の向上につながる重要な動きや用具の操作のポイント及び安全で合理的、計画的な練習の仕方があることを理解している。 崩しと体さばきでは、自分の姿勢の安定を保ちながら相手の体勢を不安定にし、素早く技をかけやすい状態をつくることができる。 b: 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに武道を楽しむための調整の仕方を見付けることができる。 c: 武道の学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト	観察 パフォーマンス課題	観察
2学期	柔道	受け身 寝技 立ち技	a: 武道では、各種目で用いられる技の名称や用語があり、それぞれの技には、技の向上につながる重要な動きや用具の操作のポイント及び安全で合理的、計画的な練習の仕方があることを理解している。 受け身では、相手の投げ技に応じて安定した受け身をとることができる。 取は技をかけて投げ、受は受け身をとること。 b: 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに武道を楽しむための調整の仕方を見付けることができる。 c: 武道の学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト	観察 パフォーマンス課題	観察
3学期	柔道	受け身 寝技 約束稽古	a: 武道では、各種目で用いられる技の名称や用語があり、それぞれの技には、技の向上につながる重要な動きや用具の操作のポイント及び安全で合理的、計画的な練習の仕方があることを理解している。 取は、固め技で相手を抑えることができる。受は、固め技で抑えられた状態で、相手を体側や頭方向などに返すことによって逃げることができる。 b: 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに武道を楽しむための調整の仕方を見付けることができる。 c: 武道の学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト	観察 パフォーマンス課題	観察

※　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