学校番号	１０１

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　（大修館出版）						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・選択した種目の中で、自己の能力に応じて運動技能・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、達成感を一緒に感じよう。
・他の人と協力してチーム力の向上をめざした取り組みができるようになろう。
・興味・関心のある種目を選び、目標を設定し取り組むことで健康の増進を図り、生涯スポーツに役立てていけるようにしよう。

2　学習の到達目標

知識・技能：各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに技能を身に付けるようにする。
思考・判断・表現：運動や健康についての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判断するとともに、他者に伝える力を養う。
学びに向かう力・人間性等：生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上をめざし、明るく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、共有し自分の思考に適切に組み入れる。	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、参加する１人１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。

各観点において、１～３学期の評価を基に 100 点法で学年末の評点を算出し、A,B,C の 3 段階で評価をする。その際、それぞれの観点が１：１：１の比率になるように配慮する。また各学期の評点を基に 100 点法で学年末の評点を算出し、5 段階で評価する。

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	スポーツテスト	a:体ほぐし運動、体力を高める運動の理解度、動きのスキルテストを通じて自己に適した体ほぐしを知る。 ｂ：ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間と課題を確認し合い、理解している。 ｃ:体つくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。また、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。また、1 人 1 人の違いに応じた動きなどを大切にしている。	観察 ワークシート 技能テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	選択型授業	以下の種目から2種目を選択 バレーボール アルティメット ハンドボール テニス 卓球 陸上 水泳	a: 勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、ゲームにおける作戦や状況に応じた技能で仲間と連係し展開している。 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ている。 c: 自分で選択した種目に対して、主体的に取り組むとともに、チーム内の合意形成に貢献しようとすること、1 人 1 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・安全を確保している。	観察 スキルテスト	観察 ワークシート	観察 ワークシート

2学期	選択型授業	以下の種目から2種目を選択 バドミントン ソフトボール フラッグフットボール テニス 卓球 器械運動 水泳	a: 勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、ゲームにおける作戦や状況に応じた技能で仲間と連係し展開している。 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ている。 c: 自分で選択した種目に対して、主体的に取り組むとともに、チーム内の合意形成に貢献しようとすること、1人1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・安全を確保している。	観察 スキルテスト	観察 ワークシート	観察 ワークシート
	体育理論	豊かなスポーツライフの設計	a：豊かなスポーツライフの設計について学び、生涯にわたってスポーツに親しむために必要な知識を知る。 b：学んだことを自分の人生につなげていくためには具体的にどのような行動が必要か考えを深める。 c：教科書を使って自ら学習することで、自学の成果を知る。	考査	考査 ワークシート	考査 ワークシート

3 学 期	選択型授業	以下の種目から1種目を選択 バスケットボール サッカー テニス 卓球 ダンス	a: 勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、ゲームにおける作戦や状況に応じた技能で仲間と連係し展開している。 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ている。 c: 自分で選択した種目に対して、主体的に取り組むとともに、チーム内の合意形成に貢献しようとすること、1人1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・安全を確保している。	観察 スキルテスト	観察 ワークシート	観察 ワークシート

※　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