学校番号	3011

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

【知識及び技能】
・運動の合理的かつ計画的な実践を通して、これまで学習した知識を深め、技能を高めることで、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】
・運動を実践する中で、どのようにすればうまくいくか、考えられるようになる。また、レポート課題のなかで振り返りを行い、次に授業に活かすことができるようにする。班活動などの際にお互いにアドバイスができるようになる。

【学びに向かう力、人間性等】
・自己の状況に応じて体力の向上及び健康の保持増進を図るとともに、社会的態度や愛好的態度をもつことによって今後少なくとも一つの運動が継続できるようにし、生涯にわたって豊かなスポーツライフの実現を図る。
・互いに協力して、安全に配慮しながら、課題解決のために努力し、公正な態度でスポーツに取り組むことができるようにする。
・難しいことにもあきらめずにチャレンジし続ける姿勢を持つことができるようになる。

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付けている。また、個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに、技能を身に付けている。	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。また、個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決をめざして総合的に思考し判断しているとともに、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。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習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　球技（ゴール型・ネット型・ベースボール型）	オリエンテーション 体ほぐしの運動 体力を高める運動 球技 サッカー バドミントン ソフトボール	a:勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、状況に応じた作戦や技能、仲間と協力しゲーム運びができるようにする。また技術などの名称やルール、方法など、健康・安全の確保を理解している。 b:知識を活用し、技術向上につなげる。自己・グループ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ている。	スキルテスト	レポート・ノート 確認テスト	受講態度の観察 レポート・ノート

	水泳	背泳ぎ 平泳ぎ クロール	a：運動観察を通して仲間の課題を指摘したり、課題解決のアイディアを伝え合ったりしながら取り組んでいる。 ・自己の技能・体力に応じて泳ぐ、けがを未然に防ぐための留意点などを理解している。 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ている。 c：記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、ルールやマナーを大切にすることや、健康や安全を確保するとともに効率的に泳ぐことに自主的に取り組めている。	スキルテスト	レポート・ノート 確認テスト	受講態度の観察 レポート・ノート
2学期	水泳	オリエンテーション 水泳 個人メドレー (背泳ぎ・平泳ぎ・クロール)	a：運動観察を通して仲間の課題を指摘したり、課題解決のアイディアを伝え合ったりしながら取り組んでいる。 ・自己の技能・体力に応じて泳ぐ、けがを未然に防ぐための留意点などを理解している。 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ている。 c：記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、ルールやマナーを大切にすることや、健康や安全を確保するとともに効率的に泳ぐことに自主的に取り組めている。	スキルテスト	レポート・ノート 確認テスト	受講態度の観察 レポート・ノート

	球技　選択(ゴール型・ネット型)　陸上競技	球技(選択) サッカー バスケットボール 卓球 陸上競技 やり投げ	a:用具の安全確認の仕方、段階的な練習の仕方、けがを防止するための留意点などを理解している。 b:生涯にわたって各種目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ている。 c:球技や陸上競技の特性に応じて活動し、技能や仲間との連携した動きを身につけている。	スキルテスト	レポート・ノート 確認テスト	受講態度の観察 レポート・ノート
	体育理論(豊かなスポーツライフの設計)	生涯スポーツの見方・考え方 ライフスタイルに応じたスポーツ スポーツを推進する取り組み 豊かなスポーツライフの創造	a:ライフステージやライフスタイルに応じてスポーツライフを設計できるよう点を説明できる。 ・社会の変化にともなってスポーツの役割がどのように変化したのか、国内でスポーツを推進してきた従来の取り組みを説明できる。 b:運動やスポーツは、達成感や喜びを味わえ、心や体を健康にすることができるということを理解し、自分の生活の中でどのように実践できるかを考えることができる。 c:合理的な動きや練習方法を理解し、運動やスポーツを生涯にわたって継続していくための意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。	記述テスト等	レポート・ノート 確認テスト	受講態度の観察 レポート・ノート

3学期	陸上競技 球技選択	陸上競技 中距離・長距離走 球技(選択) サッカー バスケットボール バレーボール バドミントン 卓球 ゴルフ	a:用具の安全確認の仕方、段階的な練習の仕方、けがを防止するための留意点などを理解している。 b:生涯にわたって各種目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ている。 c:球技や陸上競技の特性に応じて活動し、技能や仲間との連携した動きを身につけている。	スキルテスト	レポート・ノート 確認テスト	受講態度の観察 レポート・ノート

※　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