学校番号	3008

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）

・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

・健康・安全についての理解を深め、運動技能を身につけると共に、体力の向上や健康の保持増進を図り、生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力・態度を育てる。
・生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を運動場面だけでなく日常生活で生かせるよう、ライフステージと健康について知識や理解を深めるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り適切に判断する能力を養う。
・自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。

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	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。	知識を活用し、技能向上につなげる。 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫できる。 運動を継続したり、体力や技能向上をするための計画を考えることができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。 公正・協力・責任・参画などの態度を身につけようとする。

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	器械体操(体つくり運動)	新体力テスト 集団行動 体つくり運動	a:いろいろな技に挑戦したり、他者の技を見たりして、仲間と連携し合って取り組む。技術の名称や、体力の高め方、技のコツなどを理解できる。実践している。 b:技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、健康や安全を確保するとともに、課題解決の方法などを理解し、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: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。	技能観察 技能テスト レポート等	授業態度の観察 レポート等	授業態度の観察 レポート等
	球技(ゴール型)	バスケットボール	a:仲間と連携した動きによって、意図的に得点をねらう攻防を展開する。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できる。実践している。 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:勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、決められたルール、マナーをきちんと守り、自主的に取り組もうとしている。	技能観察 技能テスト レポート等	授業態度の観察 レポート等	授業態度の観察 レポート等

	水泳	水泳 背泳ぎ	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身につけている。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。実践している。 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:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることなど、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。	技能観察 技能テスト レポート等	授業態度の観察 レポート等	授業態度の観察 レポート等
2学期	水泳	水泳 個人メドレー	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身につけている。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。実践している。 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:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることなど、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。	技能観察 技能テスト レポート等	授業態度の観察 レポート等	授業態度の観察 レポート等

	球技(ゴール型)	サッカー	a:球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦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。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。実践している。 b:生涯にわたって球技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合いに貢献しようとすることなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能観察 技能テスト レポート等	授業態度の観察 レポート等	授業態度の観察 レポート等
	ラケットスポーツ(ネット型)	バドミントン	a:球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦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。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。実践している。 b:生涯にわたって球技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合いに貢献しようとすることなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能観察 技能テスト レポート等	授業態度の観察 レポート等	授業態度の観察 レポート等

3学期	陸上競技(体つくり運動)	長距離走 2000m	a:長距離走の特性に応じた、各種目の技能を身につける。技術や練習方法の行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。実践している。 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:記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わうことができること、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能観察 技能テスト レポート等	授業態度の観察 レポート等	授業態度の観察 レポート等
	球技(ゴール型)	アルティメット	a:球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦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。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。実践している。 b:生涯にわたって球技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合いに貢献しようとすることなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能観察 技能テスト レポート等	授業態度の観察 レポート等	授業態度の観察 レポート等
	体育理論	運動とスポーツの学び方 ・スポーツにおける技能と体力 ・スポーツにおける技術と戦術 ・技能の上達過程と練習 ・効果的な動きのメカニズム ・体力トレーニング ・運動やスポーツでの安全の確保	a:運動やスポーツの効果的な技術・技能の取得方法や内容について理解している。 b:運動やスポーツの効果的な技術・技能について学習した知識を活用したり応用したりしている。 c:運動やスポーツの効果的な技術・技能について自主的に学習に取り組もうとしている。	技能観察 技能テスト レポート等	授業態度の観察 レポート等	授業態度の観察 レポート等

※　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