学校番号	3035

令和８年度　保健体育

教科	保健体育	科目	体育	単位数	２単位	年次	３年次男子
使用教科書	現代高等保健体育　（大修館書店）						
副教材等	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・知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

体育や保健の見方・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，生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。
【知識及び技能】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。
【思考力、判断力、表現力等】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するとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、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	記録や技能向上に挑戦する。 運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身に付ける。 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。 スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。	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、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。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。 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付けようとしている。
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)
前期	集団行動　体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 体ほぐしの運動 体力を高める運動 実生活に生かす運動の計画	a: 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て取り組むことができる。 b: 生涯にわたって運動を豊かに継続するため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て取り組み方を工夫するとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝えようとしている。 C: 体つくり運動に主体的に取り組むとともに，互いに助け合い高め合おうとすること，一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること，合意形成に貢献しようとすることなどや，健康・安全を確保しようとしている。	技能テスト	授業内課題 授業ノート	授業内課題 提出課題 振り返りシート 観察

前期	陸上競技（投擲）	陸上競技 投擲種目	a: 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解するとともに，各種目特有の技能を身に付けることができる。 b: 動きなどの自己や仲間の課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに，自己の考えたことを他者に伝えようとしている。 c: 自主的に取り組むとともに，勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとすること，自己の責任を果たそうとすること，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや，健康・安全を確保している	技能テスト	授業ノート	授業内課題 提出課題 振り返りシート 観察
前期	水泳	水泳 バタフライ 個人メドレー	a: 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに，効率的に泳ぐことができる。 b: 泳法などの自己や仲間の課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに，自己の考えたことを他者に伝えている。 c: 水泳の学習に自主的に取り組み，自己の責任を果たすことや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち，健康や安全を確保しようとしている。	技能テスト	授業ノート	授業内課題 提出課題 振り返りシート 観察
前期	球技（ネット型）	ネット型 バドミントン 卓球	a: 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解するとともに，作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。 b: 攻防などの自己やペアの課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c: 自主的に取り組むとともに，フェアプレイを大切にしようとすること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一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，互いに助け合い教え合おうとすることなどや，健康・安全を確保している。	技能テスト	授業ノート	授業内課題 提出課題 振り返りシート 観察

後期	選択種目Ⅰ(屋外)　選択種目Ⅱ(屋内)	種目Ⅰ(屋外) 硬式テニス ホッケー サッカー ソフトボール バレーボール 他 種目Ⅱ(屋内) バスケットボール バレーボール バドミントン 卓球 ダンス 他	a: 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解するとともに，作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。 b: 攻防などの自己やチームの課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c:自ら種目を選択し、無理のない練習計画を立て、グループでゲームまでの采井を協力して行う。 球技に自主的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にしようとすること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一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，互いに助け合い教え合おうとすることなどや，健康・安全を確保している。	技能テスト	授業ノート	授業内課題 提出課題 振り返りシート 観察
後期	体育理論	各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方 ライフスタイルに応じたスポーツとのかかわり方 スポーツ振興のための施設と諸条件 スポーツと環境	a:生涯にわたってスポーツを継続するためにはライフステージにおける身体、心理、社会的特徴を理解し、自己のライフスタイルに応じたスポーツとのかかわり方みつけることやスポーツ振興や環境について理解できる。 b: スポーツライフの設計の仕方について理解し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えようとしている。 c:スポーツライフの設計の仕方についての学習に自主的に取り組もうとしている。	授業内課題	授業内課題	授業内課題 提出課題 振り返りシート 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

学校番号	3035

令和８年度　保健体育

教科	保健体育	科目	体育	単位数	２単位	年次	３年次女子
使用教科書	現代高等保健体育　（大修館書店）						
副教材等	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・知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

体育や保健の見方・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，生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。
【知識及び技能】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。
【思考力、判断力、表現力等】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するとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、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	記録や技能向上に挑戦する。 運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身に付ける。 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。 スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。	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。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。 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付けようとしている。
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)
前期	集団行動　体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 体ほぐしの運動 体力を高める運動 実生活に生かす運動の計画	a: 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て取り組むことができる。 b: 生涯にわたって運動を豊かに継続するため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て取り組み方を工夫するとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝えようとしている。 C: 体つくり運動に主体的に取り組むとともに，互いに助け合い高め合おうとすること，一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること，合意形成に貢献しようとすることなどや，健康・安全を確保しようとしている。	技能テスト	授業内課題 授業ノート	授業内課題 提出課題 振り返りシート 観察

前期	陸上競技（跳躍）	陸上競技 跳躍種目	a: 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解するとともに，各種目特有の技能を身に付けることができる。 b: 動きなどの自己や仲間の課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに，自己の考えたことを他者に伝えようとしている。 c: 自主的に取り組むとともに，勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとすること，自己の責任を果たそうとすること，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや，健康・安全を確保している	技能テスト	授業ノート	授業内課題 提出課題 振り返りシート 観察
前期	水泳	水泳 バタフライ 個人メドレー	a: 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに，効率的に泳ぐことができる。 b: 泳法などの自己や仲間の課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに，自己の考えたことを他者に伝えている。 c: 水泳の学習に自主的に取り組み，自己の責任を果たすことや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち，健康や安全を確保しようとしている。	技能テスト	授業ノート	授業内課題 提出課題 振り返りシート 観察
前期	球技（ネット型）	ネット型 硬式テニス 卓球	a: 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解するとともに，作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。 b: 攻防などの自己やペアの課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c: 自主的に取り組むとともに，フェアプレイを大切にしようとすること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一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，互いに助け合い教え合おうとすることなどや，健康・安全を確保している。	技能テスト	授業ノート	授業内課題 提出課題 振り返りシート 観察

後期	選択種目Ⅰ(屋外)　選択種目Ⅱ(屋内)	種目Ⅰ(屋外) 硬式テニス ホッケー サッカー ソフトボール バレーボール 他 種目Ⅱ(屋内) バスケットボール バレーボール バドミントン 卓球 ダンス 他	a: 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解するとともに，作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。 b: 攻防などの自己やチームの課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c:自ら種目を選択し、無理のない練習計画を立て、グループでゲームまでの采井を協力して行う。 球技に自主的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にしようとすること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一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，互いに助け合い教え合おうとすることなどや，健康・安全を確保している。	技能テスト	授業ノート	授業内課題 提出課題 振り返りシート 観察
後期	体育理論	各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方 ライフスタイルに応じたスポーツとのかかわり方 スポーツ振興のための施設と諸条件 スポーツと環境	a:生涯にわたってスポーツを継続するためにはライフステージにおける身体、心理、社会的特徴を理解し、自己のライフスタイルに応じたスポーツとのかかわり方みつけることやスポーツ振興や環境について理解できる。 b: スポーツライフの設計の仕方について理解し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えようとしている。 c:スポーツライフの設計の仕方についての学習に自主的に取り組もうとしている。	授業内課題	授業内課題	授業内課題 提出課題 振り返りシート 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