学校番号	3009

令和８年度　保健・体育科

教科	保健体育科	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』（大修館書店）						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・自ら進んで基本的運動技能の習得に取組み、スポーツルールを理解し、ゲームを楽しもう。
・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。また、他の生徒と協力し、安全への配慮ができるようにしよう。
・単元によっては、知識や技能の理解を確認するテストやレポート提出があります。

2　学習の到達目標

・健康・安全についての理解を深め、運動技能を身に付けるとともに、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。

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、技能を身に付けるようにする。	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力を養う。	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。

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	体つくり運動	体つくり運動 （体ほぐしの運動） （筋力を高める運動）	A:体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の減速などを理解する。 b:習得した事柄を発展させ、仲間と自主的に関わりあう方法や、健康の保持増進の方法、体力の向上を図るため、運動を合理的・計画的に取り組む。 c:実生活に生かす運動を実践するため、計画を立て取り組む。また、心身の状態に気付きながら健康・安全を確保し取り組む。	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	レポート 授業観察
	水泳	水泳 （クロール） （平泳ぎ） （バタフライ） （背泳ぎ） （個人メドレー）	a: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。水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 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組み方を工夫している。 c:記録の向上、競争の楽しさや喜びを味わうことができるようにする。自己責任を果たそうとすることなどや、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、自主的に取組もうとしている。	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	レポート 授業観察

前期	球技	ネット型 （バドミントン）	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、課題解決の方法などを理解する。 勝敗を競ったり、チームや自己の技能を習得し、状況に応じたラケットの操作、シャトルのコントロールを実践する。 b:習得した技能を用い、仲間と連携しゲームを展開できるようにラケット操作やシャトルのコントロールを考え、合理的・計画的な取組みをする。 c:勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わう。また、フェアなプレイを大切にし、ダブルスでは互いに助け合い高め合うようにする。	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	レポート 授業観察
後期	陸上競技	陸上競技 競走 （ハードル走） 跳躍 （三段跳び） 投てき （やり投げ）	a: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し、各種目特有の技能を身に付ける。 その中で、速さを計測したり、距離を計測する。 b:課題解決の方法などを考え取り組む。 （ハードル走:スピードを維持した走りからハードルを低く越す。） （三段跳び：スピード感を出し、リズミカルな連続ジャンプを行う。） （やり投げ:スムーズな動作から力強く投げる。） c:記録の向上・競争の楽しさや喜びを味わい、自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさをもって取り組む。また、役割を積極的に受け自己の責任を果たす。	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	レポート 授業観察

後期	球技	ゴール型 （バスケットボール） （サッカー）	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、課題解決の方法などを理解する。 勝敗を競ったり、チームや自己の技能を習得し、状況に応じたボールの操作、空間への侵入を実践する。 b:習得した技能を用い、仲間と連携しゲームを展開できるようにボール操作や連携した動きを考え合理的・計画的な取組みをする。 c:勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わう。また、フェアなプレイを大切にし、互いに助け合い高め合うようにする。	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	技能ﾃｽﾄ レポート 授業観察	レポート 授業観察
通年	体育理論（運動・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確保	a:運動やスポーツの効果的な学習について理解する。 特に運動やスポーツの技能と体力は相互に関連している点、技能は学習を通して発揮される点、技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その段階に応じた練習方法や運動観察方法、課題設定方法がある点について注意が必要である。 b:運動やスポーツが多様であることを理解し、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて、思考し判断する。また他者に伝えられるようにする。 c:運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、学習に主体的に取り組む。	授業観察 確認ﾃｽﾄ レポート	授業観察 確認ﾃｽﾄ レポート	授業観察 レポート

※　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