学校番号	１００４

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	ライフスポーツ	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）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

レクリエーション的スポーツ（ニュースポーツ）の理論と実習を通じて、スポーツに対する興味・関心・意欲を高め、生涯を通じて運動に親しむ資質を育もう。
健康と体力についての理解を深め、継続的な体力作りと自己の能力・体力に合ったスポーツを安全かつ計画的に進められるようにしよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
　心と体を一体として捉え、健康・安全に留意して運動する態度を育て、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。
【思考力、判断力、表現力等】
　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、ライフスポーツ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。
【学びに向かう力、人間性等】
　運動を通して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

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。 団体種目での攻防では、仲間との連携を図り、互いの技能を充分に発揮できる。 技能の程度に応じた試合や審判を行うことが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たりすることができる。	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。
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	オリエンテーション	オリエンテーション 集団行動	a:体つくりの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ことなど、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。 b: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るとともに、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: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ことなど、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。		振り返りシート	受講状況の観察 振り返りシート
	種目	ゴール型 フラッグフット ネット型 バレーボール ニュースポーツ型 ペタンク モルック など	a:種目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付けている。 b:生涯にわたって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: 種目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や、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能テスト	振り返りシート	受講状況の観察 振り返りシート

2 学 期	球技種目選択	ゴール型 フロアホッケー ネット型 インディアカ ニュースポーツ型 キンボール バードゴルフ など	a:種目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付けている。 b:生涯にわたって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: 種目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や、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 テスト	振り返り シート	受講状況の観察 振り返り シート
3 学 期	球技種目選択	ネット型 ソフトバレーボール ニュースポーツ型 スポーツ鬼ごっこ ボッチャ など	a:種目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付けている。 b:生涯にわたって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: 種目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や、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 テスト	振り返り シート	受講状況の観察 振り返り 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