学校番号	１００４

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	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）						

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】
心と体を一体として捉え、健康や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。

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。 ・仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。	・知識や技能を活用し、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たりすることができる。 ・学習で得た成果を自ら応用、発展させ、実生活に生かせる。	・生涯を通してスポーツと多様に関わるとともにスポーツの推進及び発展に寄与することができるよう、運動の主体的、合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。 ・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。

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	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 体力テスト	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。	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
	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 日本のスポーツ振興 スポーツと環境	a:スポーツの特徴について、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。 b:スポーツの特徴について、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを説明できる。 c:スポーツの特徴や文化について発言したり、振り返りシートに記入したりできている。	体育理論のレポート	体育理論のレポート	受講状況の観察 体育理論のレポート

	バレーボール　サッカー　テニス	ネット型 　バレーボール ゴール型 　サッカー ネット型 　硬式テニス	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付けている。 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	アルティメット　ソフトボール　水泳	ゴール型 　アルティメット ベースボール型 　ソフトボール 水泳 　4種メドレー	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。 水泳は４泳法の特徴を理解し体現できる。 b:生涯にわたって球技や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: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。 水泳の楽しさや目標タイムに近づく喜び、周囲の仲間と泳ぎ方や呼吸法を工夫することなど、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 テスト	振り返り シート	受講状況 の観察 振り返り シート

	ハンドボール　バスケットボール　卓球	ゴール型 　ハンドボール 　バスケットボール ネット型 　卓球	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。 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	球技種目選択性	ネット型 バドミントン テニス バレーボール 卓球 ゴール型 バスケットボール サッカー アルティメット ベースボール型 ソフトボール	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付けている。 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