学校番号	412

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　（大修館出版）						
副教材等	源田高等保健体育ノート　（大修館出版）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

●各種目の中で、自己の能力に応じて基礎・基本的な運動技能や体力を高めると同時に、集団の中で行動する力を養おう。
●自他の運動を客観視し、分析することで興味や関心を高め、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、運動技術・技能の習得方法と効果的なスキル発揮の方法を学び、自己の運動パフォーマンスを最大限向上させる方法を考えてみよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
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、運動を習慣化させる。
【思考力、判断力、表現力等】
各種目を通じて各々の運動特性を知り、それらに応じた身体の動かし方や運動技能・技術を身につけ、それらの効果的な発揮の仕方を身につける。
【学びに向かう力、人間性等】
運動における合理的な動きを理解し、必要な体力をトレーニングによって向上させることで、運動やスポーツを生涯にわたって継続していくための基礎を築く。

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。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、表現する為の各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身に付けている。	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取り組みを工夫でき、他者へ伝えることができる。 運動を継続するための課題を発見し、解決に向けて思考し判断することができる。 課題解決に向けて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付ける。

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	体つくり運動	**体力を高める運動** **新体力テスト**	a：運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。 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：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こと、自己の責任を果たそうとすることなど、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。	技能観察	レポート	受講態度の観察
	球技（男子） 球技・水泳（女子）	【男子】 **球技** ソフトボール バスケットボール 【女子】 **球技** ソフトボール バスケットボール **水泳** 背泳ぎ	a：技能習得・発揮方法、体力の高め方、運動観察の方法を理解しており、球技の特性に応じた、効率的な技能を身に付けている。 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の責任を果たそうとすることなどや、球技の安全管理に関する心得など、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	レポート ノート	受講態度の観察 ノート

2学期	球技・水泳（男子）	【男子】 **球技** バドミントン サッカー **水泳** 背泳ぎ	a：技能習得・発揮方法、体力の高め方、運動観察の方法を理解しており、球技の特性に応じた、効率的な技能を身に付けている。 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の責任を果たそうとすることなどや、球技の安全管理に関する心得など、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	レポート ノート	受講態度の観察 ノート
	球技（女子）	【女子】 **球技** バドミントン サッカー	a：技能習得・発揮方法、体力の高め方、運動観察の方法を理解しており、球技の特性に応じた、効率的な技能を身に付けている。 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の責任を果たそうとすることなどや、球技の安全管理に関する心得など、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	レポート ノート	受講態度の観察 ノート

	体育理論	**生涯スポーツの見方・考え方** **ライフスタイルに応じたスポーツ** **スポーツを推進する取り組み** **豊かなスポーツライフの創造**	a:様々なスポーツ活動を通して、国や地方自治体がおこなっているスポーツ振興施策をあげ、総合型スポーツクラブなどの育成について理解し、自分の生涯スポーツに対する設計を立てることができる。また、各ライフステージに広がるスポーツ活動の特徴をあげ、豊かなスポーツライフを実現するために何が大切かを説明できる。 b： 自分にあったスポーツライフを設計することができる。また社会におけるスポーツの役割を考え、必要な情報を比較・分析したりしてまとめた考えを説明できる。 c ：スポーツ参加者の増加に伴い、環境にどんな影響があるかを説明することができる。生涯スポーツの考え方・見方について、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。	体育理論のテスト	レポート ノート	受講態度の観察 ノート
3学期	球技（選択体育）	**球技** バスケットボール ソフトバレーボール バドミントン テニス サッカー 卓球 6 種目の中から 1 種目を選択	a：各種目の特性に応じた、技能やフォームが身に付いている。また、各種目の運動効果、用語など、体力の高め方、試合運営の方法、運動観察の方法を理解している。 b：人数や場所に応じて各種目を豊かに実践するための他者とのコミュニケーション力や自ら運営する力を発揮し、その場に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c ：3 年間の授業で得た技術をいかして、楽しさや喜びを味わうことができるよう、自己の技術力を確認すること、自己の進歩を確認すること、他者の姿勢を讃えることやマナー・ルールを大切に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	レポート ノート	受講態度の観察 ノート

※　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