学校番号	408

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　（大修館書店）						
副教材等	現代高等保健体育ノート　（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、他者と協働して基礎・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、チームワークによって、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・調べるといった様々な視点や関わり方について学び、自分にあったスポーツライフを考えてみよう。
・仲間と協力して課題に取り組み、チームワークを大切にする気持ちを持ち、課題解決をしよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
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、日常生活で活かせるよう、ライフステージと健康について知識や理解を深める。
【思考力、判断力、表現力等】
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。また、
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。
【学びに向かう力、人間性等】
どの授業においても積極的に参加しようとしている。特に水泳、持久走は主体的に取り組み、生涯にわたって運動を豊かに継続する態度を培う。

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、文化特性、スポーツとの関わり方について理解している。 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つけている。	運動のねらいや自分の課題に合った練習の場・方法を選び、自分の力に合った技を組み合わせることができる。 ゲームのルールや記録への挑戦の仕方を学び、自分やグループの特徴にあった作戦を立てることができる。 学習で得た成果を応用・発展させ、言葉や文章および動作などで表現することができる。	仲間と連携・協力し、運動の楽しさや喜び・達成感を得るために、授業へ積極的に参加し精力的に活動しようとしている。 自他の課題解決に向けて、真摯に課題に取り組もうとしている。また、記録や技術向上に挑戦しようとしている。 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。 公正・協力・責任・参画などの態度を身につけようとしている。

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)
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 体ほぐしの運動 新体力テスト 体力を高める運動	a:運動の合理性、速さ、大きさなど適切に行うことができる。運動を継続する意義、原則、体の構造などを理解している。各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身につけている。 b:ねらいや自己の課題に応じた運動の取り組み方について工夫することができる。 c:自他の体力を理解し、主体的に課題解決に向けて練習をしたり、運動や体操の楽しさや心地よさを味わおうとしたり、集団の中での自己の責任を果たそうとしている。	実技 テスト 小テスト など	記録会 発表会 ゲーム レポート 活動 ノート など	授業の 参加状況 授業態度 の観察 など
	陸上競技	陸上競技 短距離走・100m走 走り幅跳び ジャベリックスロー	a: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。記録の向上、ペースの変化に対応する技能を高めることができる。各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身につけている。 b:ねらいや自己の課題に応じた運動の取り組み方について工夫することができる。 c:自他の体力を理解し、主体的に課題解決に向けて練習をしたり、運動や体操の楽しさや心地よさを味わおうとしたり、集団の中での自己の責任を果たそうとしている。	実技 テスト 小テスト など	記録会 発表会 ゲーム レポート 活動 ノート など	授業の 参加状況 授業態度 の観察 など

1・2学期	水泳（男子・女子）	水泳（必修） 個人メドレー 背泳ぎ、バタフライ	a：特性に応じた効率的な泳法を身に付けている。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。 b：自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できる。 c：水泳の楽しさや喜びが味わい、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、主体的に取り組もうとしている。	実技 テスト 小テスト など	記録会 発表会 ゲーム レポート 活動 ノート など	授業の 参加状況 授業態度 の観察 など
2学期	体育理論	豊かなスポーツライフの設計の仕方	a：運動やスポーツの学び方について理解している。	小テスト など		
	球技　ネット型　ゴール型　ベースボール型　ターゲット型	ソフトバレーボール テニス ターゲットバードゴルフ アルティメット 卓球 バドミントン ※上記の種目から選択 ※男女共修 （人数比により決定）	a：作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きでゲーム展開ができる。技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解している。 b：ねらいや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方や、チームワークを発揮するための工夫ができる。 c：各種目に主体的に取り組み、役割を引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康・安全を確保することができる。	実技 テスト 小テスト など	記録会 発表会 ゲーム レポート 活動 ノート など	授業の 参加状況 授業態度 の観察 など

3学期	球技 ゴール型 ネット型	ゴール型 サッカー(男子) ネット型 ソフトバレーボール(女子)	a: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。 各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身につけている。 b:ねらいや自己の課題に応じた運動の取り組み方について工夫することができる。 c:自他の体力を理解し、主体的に課題解決に向けて練習をしたり、運動や体操の楽しさや心地よさを味わおうとしたり、集団の中での自己の責任を果たそうとしている。	実技 テスト 小テスト など	記録会 発表会 ゲーム レポート 活動 ノート など	授業の 参加状況 授業態度 の観察 など

※　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