学校番号	323

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	（学）ライフスポーツ	単位数	２単位	年次	３年次
使用教科書							
副教材等	「新高等保健体育」（大修館出版）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにしよう。
・自他の運動を観察し、分析することで興味・関心を高め、公正・協力・責任などの態度を身につけよう。
・運動への関わり方「する・みる・支える・調べる」などの方法を学び、自分にあったスポーツライフを考えていこう。

2　学習の到達目標

・各種運動の実践を通して、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。
・生涯にわたって運動・スポーツにかかわれる豊かなスポーツライフの基盤の形成と、日常生活の中での運動習慣の育成、健康についての知識や理解を深める。また、実践力の育成と体力の向上、競技スポーツとしてのスポーツの実践力の育成を図る。
・他者の体力や運動能力にも配慮して、アドバイスしたり、ともに実践する力をつける。

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、計画的な実践に関する具体的な知識や生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための科学的知識及び運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。	自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫し、それらを表現している。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。

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	体つくり運動	・体力測定 ・体づくり	a:体つくり運動の合理的な実践に関する具体的な知識や運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。個人及びグループの課題解決に役立つ知識や技能を身に付けている。 自己、自他の体力課題について検討する b:体つくりにおける自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や練習方法を工夫している。 c:　体つくり運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的・計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。また自他の課題を適切に把握し、工夫して改善に向けた実践を行おうとしている。	技能観察	受講態度の観察	受講態度の観察 レポート
	武道	柔道	a:武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康・安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 b:生涯にわたって柔道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:礼法、受身、姿勢と組み方、進退動作などの基本動作を身につけている。	技能観察 スキルテスト	受講態度の観察 レポート	受講態度の観察

	球技・ネット型	ソフトテニス	a: フォアハンド、バックハンド、サービスなど基本的な技術を身につけている。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。ルールを十分理解してゲームを実践することができる。 b: 生涯にわたりソフトテニス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: 球技に主体的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にしようとすること，合意形成に貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること，互いに助け合い高め合おうとすることなどや，健康･安全を確保すること。	技能観察 記録会	レポート ゲーム観察	受講態度の観察
	水泳	水泳 バタフライ 背泳ぎ	a: 水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 技術の名称や行い方､体力の高める方法､運動観察の方法をみにつけている。 b:生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己やグループの課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、表現している。また、水泳のルールを正しく理解し、その実践に向けた工夫をしている。 c:水泳の楽しさや喜びを味わうこと競い合い、勝敗を受け止めることができるようにルールを大切にし、自己責任を果たそうとすることなど、水泳の事故防止に関する健康や安全を確保して、主体的に取り組もうとしている。	技能観察 記録会	レポート フォーム観察	受講態度の観察

2学期	水泳	水泳 平泳ぎ クロール 個人メドレー	a: 水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 技術の名称や行い方、体力の高める方法、運動観察の方法をみにつけている。 b:生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己やグループの課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、表現している。また、水泳のルールを正しく理解し、その実践に向けた工夫をしている。 c:水泳の楽しさや喜びを味わうこと競い合い、勝敗を受け止めることができるようにルールを大切にし、自己責任を果たそうとすることなど、水泳の事故防止に関する健康や安全を確保して、主体的に取り組もうとしている。	技能観察 記録会	レポート フォーム観察	受講態度の観察
	球技・ネット型	バレーボール	a: レシーブ・パス・スパイクといった基本の動きを身につけ、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。3段攻撃を中心に策略を立てた攻撃ができる。 b:生涯にわたり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:バレーボール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、声かけ・掛け声を大切にしている、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 スキルテスト	レポート 観察	受講態度の観察

2学期	球技・ゴール型	アルティメット	a: 技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の仕方を身に付けている。スロー方法を身に付けている。 b:生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己やグループの課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 生涯スポーツ通して、技能や仲間との連携に工夫している。円滑に練習や試合が運営できるよう工夫している。 c:スポーツを通した、楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、フェアプレイを大切にし、ルールを守ろうとすること、自己責任を果たそうとすること、声かけ・掛け声を大切にしている。 また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、主体的に取り組もうとしている。	技能観察 記録会	レポート ゲーム観察	受講態度の観察
	球技・ゴール型	サッカー	a: 技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の仕方を身に付けている。またパスやリフティング、ドリブル、シュートの仕方を身に付けている。 b:生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己やグループの課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための技能や仲間との連携に工夫している。円滑に練習や試合が運営できるよう工夫している。 c: 球技の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、フェアプレイを大切にし、ルールを守ろうとすること、自己責任を果たそうとすること、声かけ・掛け声を大切にしている。 また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、主体的に取り組もうとしている。	技能観察	ゲーム観察	受講態度の観察 レポート

3学期	球技 ゴール型	バスケットボール	a:ドリブル、パス、シュートなど基本的な技術を身につけている。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: 生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに，自己やチームの考えたことを他者に伝えること。 c: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、主体的に取り組もうとしている。	技能観察 タイム記録	ワークシート ゲーム観察	受講態度の観察 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