学校番号	403

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	実践スポーツ	単位数	２単位	年次	３年次
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）						
副教材等	なし						

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

⑴ 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体つくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。（知識及び技能）
⑵ 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。（思考力、判断力、表現力等）
⑶ 体つくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、一人ひとりの違いに応じた動きなど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などや、健康・安全を確保することができるようにする。（学びに向かう力、人間性等）

3　評価の観点及びその趣旨

観点	a：知識及び技能	b：思考力、判断力、表現力等	c:主学びに向かう力、人間性等
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	球技	フラッグフットボール ターゲットバードゴルフ	a: 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。技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b: 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するとともに，自己の考えたことを他者に伝えている。 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。 な解決に向けた取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。	スキルテスト	ノート レポート	受講態度の観察 ノート

2学期	水泳	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、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 ４泳法の手足の動き，呼吸のバランス、ターンを身に付け、速く泳ぐことができる。 b：泳法などの自己の課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに，自己の考えたことを他者に伝えている。 c： 水泳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責任を果たそうとすることなどや、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、自主的に取り組もうとしている。	スキルテスト 技能観察	ノート レポート	受講態度の観察 ノート
	球技・ネット型	バドミントン シングルス ダブルス	a： 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。技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b： 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するとともに，自己の考えたことを他者に伝えている。 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。	スキルテスト 技能観察	ノート レポート	受講態度の観察 ノート

3学期	陸上競技	長距離走 駅伝	a:①長距離走で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 ②自己の動きや仲間の動き方 を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、学習した具体例を挙げている。 ③リズミカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。④自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる b: ①自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ②選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ③体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 c: ①長距離走の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ③健康・安全を確保している。			

※　表中の観点について　a: 知識及び技能　b: 思考力、判断力、表現力等　c: 学びに向かう力、人間性等