学校番号	207

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	３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	ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・3 年生として、受動的でなく能動的に運動に参加し、それぞれの種目の特性を理解し、積極的に運動に親しむ姿勢を持とう。
・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。
・選択体育の授業を通して、主体的に運動に取り組み仲間で支えあい協力し授業を作り上げることを学び、生涯にわたりスポーツライフ実践していく力を養っていく

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・健康や安全に留意し、各種の運動の特性に応じた知識や技能を身につける。
【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、ライフステージ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体力の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】
・自ら健康・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。

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。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（男子）ネット型（女子）ゴール型	球技 ネット型 バドミントン ゴール型 アルティメット	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。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。	観察 実技ﾃｽﾄ	観察 レポート 実技ﾃｽﾄ	観察 態度 レポート
	選択体育（男女共修）ネット型 ゴール型	ゴール型 バスケットボール ハンドボール 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。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。	観察 実技ﾃｽﾄ	観察 レポート 実技ﾃｽﾄ	観察 態度 レポート

2学期	水泳(男子・女子)	水泳 クロール・平泳ぎ	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、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b：生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 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。	観察 実技テスト	観察 実技テスト	観察 態度 実技テスト
	球技 ゴール型(男子) 球技(女子)ネット型	ゴール型 アルティメット ネット型 バドミントン	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。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。	観察 実技テスト	観察 レポート 実技テスト	観察 態度 レポート

	選択体育（男女共修）球技 ゴール型 ネット型	ゴール型 サッカー ネット型 バレーボール 硬式テニス 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。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。	観察 実技ﾃｽﾄ	観察 レポート 実技ﾃｽﾄ	観察 態度 レポート
	体育理論	豊かなｽﾎﾟｰﾂﾗｲﾌの設計 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	a:豊かなスポーツライフの設計方法について、理解しまとめたり書きだしたりしている。 b: 豊かなスポーツライフの設計方法について、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: 豊かなスポーツライフの設計方法について、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。	観察	観察	観察
3学期	体育理論・体つくり	新体力テスト 体力を高める運動	a:自らの体力のバランスを知り、課題を見つけ、それを言ったり書いたりしている。 b:体力を客観的に評価し、これからの生活の中で高めていくためにはどうすれば良いかを考え、実践していく。 c:新体力テストの結果を受けて、自らの課題に主体的に取り組もうとしている。	観察 実技ﾃｽﾄ	観察 レポート	観察 レポート

	球技（男女共修）ネット型 ゴール型	ネット型 テニス バレーボール 卓球 ゴール型 サッカー ハンドボール バスケットボール アルティメット	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。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。	観察 実技ﾃｽﾄ	観察 レポート 実技ﾃｽﾄ	観察 態度 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