学校番号	３１４

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） アクティブスポーツ　総合版（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに，技能を身に付けよう。
・運動や健康についての自他や社会の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝える力を養おう。
・生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上をめざし，明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養おう。

2　学習の到達目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ，課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けた学習過程を通して，心と体を一体として捉え，生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成することをめざす。

① 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに，技能を身に付けるようにする。
② 運動や健康についての自他や社会の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝える力を養う。
③ 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し，明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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	運動の合理的，計画的な実践を通して，運動の楽しさや喜びを深く味わい，生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため，運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに，それらの技能を身に付けている。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて思考し判断するとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、運動における競争や協働の経験を通して，公正に取り組む，互いに協力する，自己の責任を果たす，参画する，一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに，健康・安全を確保している。
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	実生活に生かす運動の計画	a: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の計画を立て取り組むことができる。 b:自己や仲間の課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c: 体つくり運動に自主的に取り組もうとしている。互いに助け合い教え合おうとしている。話合いに貢献しようとしている。健康・安全を確保している。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	体育理論	1. 生涯スポーツの見方・考え方 2. ライフスタイルに応じたスポーツ 3. スポーツを推進する取り組み 4. 豊かなスポーツライフの創造	a: 生涯にわたってスポーツを継続するためには，ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方を見付けることができる。運動の機会を生み出す工夫をすることなどが必要であることを理解している。 b: 豊かなスポーツライフの設計の仕方について，課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断することができる。それを他者に伝えることができる。 c: 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むことができる。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

	球技(生徒選択制)	選択種目別グループ活動 ・サッカー ・ラグビー ・ソフトボール ・ハンドボール ・バスケットボール ・バレーボール ・テニス ・バドミントン ・ソフトバレーボール	a: 選択した運動の特徴や技術の名称、練習や試合の方法について資料等を用いて理解することができる。 :授業終了後、担当者を中心に反省・感想、次時への自己や仲間の課題を話し合い、解決する方法、体力の高め方など効果的な学習の方法を理解することができる。 運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けることができる。 :班としての目標および個人としての目標を決め、全体の計画を立案し、授業計画を毎時間作成し、実践することができる。 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考え、工夫している。 :自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための計画を工夫している。 c: 選択性体育の趣旨を理解し、公正、協力、責任、参画などに対する意欲をもち、主体的にグループ活動を行うことができる。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
2学期	水泳	水泳 背泳ぎ 背泳ぎの基本動作 ストローク、キック、息継ぎ、コンビネーション、 スタート練習 泳法ルール 記録計測方法	a:背泳ぎについて，泳法と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり，継続して行ったりすることで，結果として体力を高めることができる。 b: 泳法などの自己や仲間の課題発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。自己の考えを他者に伝えることができる。 c: 水泳に自主的に取り組もうとしている。勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしている。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

	体育理論	1. 生涯スポーツの見方・考え方 2. ライフスタイルに応じたスポーツ 3. スポーツを推進する取り組み 4. 豊かなスポーツライフの創造	a: 生涯にわたってスポーツを継続するためには, ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方を見付けることができる。運動の機会を生み出す工夫をすることなどが必要であることを理解している。 b: 豊かなスポーツライフの設計の仕方について, 課題を発見し, よりよい解決に向けて思考し判断することができる。それを他者に伝えることができる。 c: 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むことができる。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	球技(生徒選択制)	選択種目別グループ活動 ・サッカー ・ラグビー ・ソフトボール ・ハンドボール ・バスケットボール ・バレーボール ・テニス ・バドミントン ・ソフトバレーボール	a: 選択した運動の特徴や技術の名称、練習や試合の方法について資料等を用いて理解することができる。 :授業終了後、担当者を中心に反省・感想、次時への自己や仲間の課題を話し合い、解決する方法、体力の高め方など効果的な学習の方法を理解することができる。 運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けることができる。 :班としての目標および個人としての目標を決め、全体の計画を立案し、授業計画を毎時間作成し、実践することができる。 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考え、工夫している。 :自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための計画を工夫している。 c: 選択性体育の趣旨を理解し、公正、協力、責任、参画などに対する意欲をもち、主体的にグループ活動を行うことができる。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

3学期	体育理論	1. 生涯スポーツの見方・考え方 2. ライフスタイルに応じたスポーツ 3. スポーツを推進する取り組み 4. 豊かなスポーツライフの創造	a: 生涯にわたってスポーツを継続するためには, ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方を見付けることができる。運動の機会を生み出す工夫をすることなどが必要であることを理解している。 b: 豊かなスポーツライフの設計の仕方について, 課題を発見し, よりよい解決に向けて思考し判断することができる。それを他者に伝えることができる。 c: 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むことができる。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	球技(生徒選択制)	選択種目別グループ活動 ・サッカー ・ラグビー ・ソフトボール ・ハンドボール ・バスケットボール ・バレーボール ・テニス ・バドミントン ・ソフトバレーボール	a: 選択した運動の特徴や技術の名称、練習や試合の方法について資料等を用いて理解することができる。 :授業終了後、担当者を中心に反省・感想、次時への自己や仲間の課題を話し合い、解決する方法、体力の高め方など効果的な学習の方法を理解することができる。 運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けることができる。 :班としての目標および個人としての目標を決め、全体の計画を立案し、授業計画を毎時間作成し、実践することができる。 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考え、工夫している。 :自己や仲間の状況に応じて体力を高める為の計画工夫している。 c: 選択性体育の趣旨を理解し、公正、協力、責任、参画などに対する意欲をもち、主体的にグループ活動を行うことができる。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

※　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