学校番号	303

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	使用せず						
副教材等	使用せず						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

生涯を通じ継続して楽しめるスポーツを経験し、その楽しさを味わい、自分に合ったスポーツを実践し、親しむことができるような資質と能力を確立するとともに、性別や障がいの有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができる能力を育成する。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
既存のスポーツに加えて、「誰もが、気軽に」楽しめるニュースポーツも経験させ、様々なスポーツに興味・関心を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうとともに、生涯にわたってスポーツを豊かに継続することができるようにするための知識や技能を身に付ける。

【思考力、判断力、表現力等】
生涯にわたってスポーツ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る力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】
スポーツ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、生涯にわたって継続してスポーツに親しむ態度を養う。

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。	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。 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。	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。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。

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	トレーニング	トレーニング (マシントレーニング)	a:トレーニングの意味を理解し、器具の使用方法などが身に付いている。 体力の高め方、運動実践の方法を理解している。 b:各自のトレーニング課題を理解し、効果的に活動している。 c: 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	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート
	各種球技	各種球技 (選択制) バスケットボール バレーボール バドミントン フットサル ハンドボール テニス	a:各種目の特性に応じた技能が身に付いている。 運動実践の方法を理解している。 b:生涯にわたってスポーツを豊かに実践するための取り組み方を工夫している。技術やルールの伝達、試合の運営を班員へ指導しまとまった活動をさせることができる。 c: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、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	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート
2学期	トレーニング	トレーニング (自重トレーニング)	a:トレーニングの意味を理解し、トレーニングの種類、体力の高め方、運動実践の方法を理解している。 b:各自のトレーニング課題を理解し、効果的に活動している。 c: 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	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート
	各種球技	各種球技 (選択制) サッカー ソフトボール アルティメット ゴルフ インディアカ ペタング テニス	a:各種目の特性に応じた技能が身に付いている。 運動実践の方法を理解している。 b:生涯にわたってスポーツを豊かに実践するための取り組み方を工夫している。技術やルールの伝達、試合の運営を班員へ指導しまとまった活動をさせることができる。 c: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、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	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート

3 学 期	各 種 球 技	各種球技 アルティメット サッカー バスケットボール	a:各種目の特性に応じた技能が身に付いている。 運動実践の方法を理解している。 b:生涯にわたってスポーツを豊かに実践するための取り組み方を工夫している。技術やルールの伝達、試合の運営を班員へ指導しまとまった活動をさせることができる。 c: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、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	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート

※　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