学校番号	3028

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	なし						
副教材等	「アクティブスポーツ」（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

自己の能力に応じて体力の向上を図り、その過程において体験する運動の楽しさを学ぶこと。
人生に潤いをもたらす貴重な文化的資源として、スポーツを未来に継承するために「する、みる、支える、知る」などの関わりを体験し。豊かなスポーツライフの設計に役立てること。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
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。
【思考力、判断力、表現力等】
運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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。
【学びに向かう力、人間性等】
生涯にわたって継続して運動に親しむと共に健康の保持増進と体力の向上を目指し、コミュニケーション能力や論理的な思考力の育成を促し、主体的な学習活動の充実をはかる。

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	・スポーツのルールや、運動を安全に実施する方法を理解する。 ・自己の体力や技能を高める方法を理解する。 ・各運動技能を身につける。 ・身につけた技能を速く、力強く正確に発揮する ・ゲームの場面において身につけた技能を発揮する	・個々に応じた体力や技能を高めるためのトレーニングや練習方法を選択することができる。 ・ゲーム場面での適切なプレーの選択、自己の役割を判断することができる。 ・集団の中での発言、リーダーシップをとることができる。 ・効果的な学習の仕方について、ノートに事前に計画をたてることができる。	・自己の体力、技能を向上させる積極的な姿勢を身につける。 ・集団での円滑な運動実施のために必要となる協力的態度を身につける。

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

月	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)
4 5	種目の決定　選択種目Ⅰ	授業の進め方 授業ノートの書き方 【Ⅰ期】種目の決定 基本技術の習得 発展練習 試合に応じた実践練習	a:各種競技のルールや技術特性を理解している b:記録向上にむけ、自分に合った練習方法を選択し、工夫することができる c:記録向上にむけ、仲間とコミュニケーションを積極的に取り、改善しようとする。	観察 スキルテスト	観察 班ノート 記録計測	観察
6 7 8	選択種目Ⅱ（プール使用可）	【Ⅱ期】種目の決定 基本技術の習得 発展練習 試合に応じた実践練習	a:各種競技のルールや技術特性を理解している b:記録向上にむけ、自分に合った練習方法を選択し、工夫することができる c:記録向上にむけ、仲間とコミュニケーションを積極的に取り、改善しようとする。	観察 スキルテスト	観察 班ノート 記録計測	観察
9 10 11	体育大会準備	・体育大会に向けての準備 出場種目の効率的なトレーニング	a:体育大会で自分の出場する種目に必要な運動要素が何か理解している。 b:種目特有の能力向上のために必要な練習方法を模索し、試しながら工夫して実施することができる。 c:回数の更新や効率的な体の動きを習得するために積極的に練習に取り組むことができる。	観察 回数記録	観察 個人ノート	観察 個人ノート
12 1 2 3	選択種目Ⅲ	【Ⅲ期】種目の決定 基本技術の習得 発展練習 試合に応じた実践練習	a:各種競技のルールや技術特性を理解している b:記録向上にむけ、自分に合った練習方法を選択し、工夫することができる c:記録向上にむけ、仲間とコミュニケーションを積極的に取り、改善しようとする。	観察 スキルテスト	観察 班ノート 記録計測	観察

※　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