学校番号	306

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	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

○１学期は自ら選択した種目（下記①～⑤の中から 2 種目）を主体的に取り組めるように、輪番で計画した授業内容を少人数のグループの中で生徒自らが指導する形態をとる。その為にも事前に授業内容を指導し、授業の最後に講評を加えて、次の授業につなげる。
○２学期は、生涯スポーツを中心に下記の⑤～⑧の中から 2 種目を選択する。卒業後にさまざまなスポーツに触れ、生涯スポーツに携わることで健康な生活をおくることを目的としている。
○水泳に関しては１・２年次に学習した理論、クロールと平泳ぎを復習し、加えて背泳の基本を行う。背泳の２５ｍのタイムトライアルをする。
①バドミントン：相手の動きに応じた攻防を展開して練習や試合ができるようにする。
②バレーボール：楽しくゲームを運営する中で、協調性を育む。
③サッカー：ルールを守り全員が協力をして技術を習得する。
④バスケットボール：相手の動きに応じた攻防を展開して練習や試合ができるようにする。
⑤卓球　：卓球の技術を高め、相手の動きに応じた攻防を展開して練習や試合が出来るようにする。
⑥アルティメット：種目の特性を理解し、技術を習得し、協力してゲーム運営ができるようにする。
⑦ゴルフ：基本的なスイング練習を行い、ホールをまわることができるようにする。
⑧ソフトバレー：技術とともにコミュニケーション能力も高めながら楽しくゲームを運営する。

2　学習の到達目標

a：授業計画を立案し、各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高めることができる。
b：体の調子を整え、体力の向上を図り、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育む。
c：公正、協力、責任などの態度を育て、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。

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。 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つける。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。 仲間と協力し、授業を進めることができる。 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

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)
一学期	体つくり運動(男女)	徒手体操（ラジオ体操） オリエンテーション	a:体操の順番やはじめの姿勢、おわりの姿勢を意識して取り組むことができる。 b:１つ1つの動きがどこに効くのかを意識して取り組むことができる。 c:仲間と協力し発表会を運営できる。	実技	ワークシート	授業中の取り組み状況 ワークシート
	選択制体育(男女)	バレー、バスケ、卓球、サッカー、バドミントンの５種目から2種目選択 班分け 基本練習 応用的練習 ゲーム形式 ゲーム＆スキルテスト	a:選択種目のスキルを身につける。 b:運動の行い方や体力の高め方について調べて授業計画の立案ができる。 c:指導状況とリーダーシップをとり、グループで協力して運営しようとしている。	実技	レポート	授業中の取り組み状況 ワークシート 実技
二学期	水泳	クロール・平泳ぎ・背泳 タイム測定(背泳)	a:スムーズな息継ぎで、速く・長く泳ぐことができる。 b:技術の習得に向け課題を考え、安全に配慮した行動がとれる。 c:技能の向上のために前向きに取り組むことができる。	実技	ワークシート 実技	授業中の取り組み状況 ワークシート 実技
	選択制体育(男女)	オリエンテーション ソフトバレー、卓球、アルティメット、ゴルフの４種目から2種目選択 基本練習 応用的練習 ゲーム形式 ゲーム＆スキルテスト	a:選択種目のスキルを身につけている。 b:選択種目のルールや練習方法などの知識を深める。 c:仲間と協力しながら主体的に行動し、教えあうことができる。	実技	ワークシート 実技	授業中の取り組み状況 ワークシート 実技
三学期	選択制体育(男女)	3 年間で学んだ種目の総復習	a:積極的に参加している。 b:各種目のルールや練習方法などを理解している。 c:仲間と協力しながら主体的に行動し、教えあうことができる。	実技	ワークシート 実技	授業中の取り組み状況 ワークシート 実技

	体育理論	豊かなスポーツライフの設計	a:生涯にわたって健康で豊かな生活を送るためのスポーツライフの設計について理解している。 b:生涯にわたって健康で豊かな生活を送るためのスポーツライフを設計することができる。 c:生涯にわたって健康で豊かな生活を送るためのスポーツライフの設計について意欲的に学習することができる。	レポート	発表	授業中の取り組み状況 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