学校番号	１０１２

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）

・様々な種目の運動を通して、基礎・基本的な運動技能・体力や筋力を高めよう。
・自他の運動を観察・分析することで興味・関心を高め、運動を通して楽しさや喜び、達成感を分かち合おう。
・集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力や協調性を高めよう。
・運動を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を身に付けよう。
・体育の授業を通して、運動をする・見る・支える・調べるといった関わりを学び、自分にあったスポーツライフを考えてみよう。

2　学習の到達目標

各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め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とともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

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	記録や技能向上に挑戦する。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。 スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。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	知識を活用し、技術向上につなげる。学習で得た成果を自ら応用・発展させ、他の運動や実生活に生かせる。 運動を継続したり、体力や技能を向上したりするための計画を考えることができる。	自ら進んで楽しさや喜びを味わおうとする。互いに共感し、高め合おうとしている。役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとする。公正・協力・責任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	体つくり運動	体ほぐしの運動 体力を高める運動	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るとともに、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 b: 体つくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、体力の違いに配慮しようとすること、自己の責任を果たそうとすること各種目の楽しさや喜びを味わうことができるとともに、マナーやルールを大切にしようとすることなど、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	レポート	受講態度の観察
	体育理論	豊かなスポーツライフの設計の仕方	a:スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化することについて理解している。 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とともに、他者に伝えることができている。 c:豊かなスポーツライフの設定の仕方についての学習に主体的に取り組もうとしている。	・レポート	・レポート ・発表	・レポート ・受講態度の観察

	陸上競技	陸上競技 ・ハードル ・三段跳び ・砲丸投げ	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。 ・ハードル:スピードを維持した走りからハードルを低くリズミカルに越すことができる。 ・三段跳び:短い助走からリズミカルに連続して跳ぶことができる。 ・砲丸投げ:立ち投げなどから砲丸を突き出して投げることができる。 b:生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 c:一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。健康・安全を確保しようとしている。	・技能観察 ・測定 ・レポート	・レポート ・技能観察 ・受講態度の観察	・受講態度の観察 ・レポート

2学期	水泳	水泳 ・クロール(確認) ・平泳ぎ ・背泳ぎ キック、ストローク、息継ぎ手の動作と呼吸のタイミングなどコンビネーションの確認 手と足のコンビネーション、手の動作と呼吸のタイミングの習得 十分な伸びをとるようにさせる	a:記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わう。 ・平泳ぎ:手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作を安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・背泳ぎ:手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 b: 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 c:水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保しようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。	・振り返りシート ・測定	・レポート ・技能観察 ・受講態度の観察	・受講態度の観察 ・レポート

	球技	(ネット型) ・バトミントン (ゴール型) ・アルティメット ルールと審判法の理解 個人技能の習得	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。 ・バトミントン:状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。 ・アルティメット:状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。 b:生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや事故の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える。 c:フェアなプレイを大切にしようとしている。互いに助け合い高め合おうとしている。	・技能観察 ・スキルテスト	・レポート ・技能観察	・レポート
3学期	体育理論	豊かなスポーツライフの設計の仕方	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、仕事と生活の調和を図ること、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について理解している。 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とともに、他者に伝えることができている。 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んでいる。	・レポート	・レポート ・発表	・レポート ・受講態度の観察

	球技	(ネット型) ・卓球 (ゴール型) ・バスケットボール ルールと審判法の理解 個人技能の習得	a: 卓球：状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。 バスケットボール:状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。 b: 生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや事故の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える。 c:一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。	・技能観察 ・スキルテスト	・レポート ・技能観察	・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