学校番号	１０８

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	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	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・今まで経験していないスポーツ（ニュースポーツ等）に積極的に取り組んでみよう。
・今までの学習の中でやったことのある種目について、授業実習をしてみよう。
・積極的に行動し、自己の能力に応じて、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、運動を通しての楽しさや喜び、達成感を分かちあおう。
・仲間と連携・協力して楽しむ力を身に付けよう。

2　学習の到達目標

生涯を通じて、誰でもどこでも自分に合ったスポーツができるように幅広い内容のスポーツの基礎を経験し、その実践を通してスポーツに対する興味関心を高め、自主的・自発的に取り組む資質・能力を育成することをめざす。

【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、技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力】
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。

【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	・記録や技能向上に挑戦する。 ・運動の合理的、計画的な実践を通して、技術の名称や行い方、運動に関わる一般原則や運動に伴う事故の防止等などを科学的に理解したうえで、技能を身に付けることができる。 ・生涯スポーツの学習を通して、仲間と適切な関係を築き、課題解決をめざして取り組むことができる。 ・運動が有する特性や魅力に応	・各領域特有の特性や魅力に応じた課題を設定し、課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見することができる。 ・発見した課題を、合理的、計画的に解決したり、新たな課題の発見につなげるよう知識を活用したり、応用することができる。	・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとするなどの意思をもち、公正に取り組もうとしている。 ・仲間と主体的に関わり合おうとする意思を持ち、協力しようとしている。 ・仲間と合意した役割に責任をもって取り組もうとする意思をもち、自己の責任を果たそうとしている。 ・仲間の感情に配慮して合意形成を図ろうとするなどの意思をもち、チームやグループの意思決定などに参加しようとしている。 ・よりよい環境づくりや活動につなげようと

	じて、運動やスポーツと多様な関わり方を状況に応じて選択することができる。 ・体力の向上を図る能力として、目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立てて取り組むことができる。	・課題について、課題解決の過程を踏まえて思考し判断したことを、根拠を示したり他者に配慮したりしながら、言葉や文章、動作などで表したり、他者に分かりやすく伝えることができる。	することに主体的に取り組もうとする意思をもち、一人ひとりの違いを越えて取り組もうとしている。 ・自分や仲間のけがを最小限にとどめることや事故の危険性を未然に回避することなど、自ら健康・安全を確保できるようにしている。
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	生涯スポーツ	・オリエンテーション ・新体力テスト ・筋力トレーニングとその計画① 【種目】 ・バスケットボール ・バレーボール ・ターゲットバードゴルフ	a:各種目の特性、技能を習得できているか。 a:ルールを正しく理解しているか。 a:運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることを理解しているか。 b:動き、ルールを理解して表現できているか。 b:選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを分析して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができているか。 c:積極的に取り組んでいるか。	・実技テスト ・ワークシート	・実技テスト ・ノート	・ノート ・レポートなどの提出物
2学期	授業実習と生涯スポーツ	・筋力トレーニングとその計画② 【種目】 ・フライングディスク ・モルック ・ソフトテニス ・卓球 ・バドミントン	a:各種目の特性、技能を習得できているか。 a:ルールを正しく理解しているか。 a:運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることを理解しているか。 b:動き、ルールを理解して表現できているか。 b:選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを分析して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができているか。	・実技テスト ・ワークシート	・実技テスト ・ノート	・ノート ・レポートなどの提出物

			c:積極的に取り組んでいるか			
3学期	生涯スポーツ	・筋力トレーニングとその計画③ 【種目】 ・キンボール ・バレーボール	a:各種目の特性、技能を習得できているか。 a:ルールを正しく理解しているか。 a:運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることを理解しているか。 b:動き、ルールを理解して表現できているか。 b:選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを分析して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができているか。 c:積極的に取り組んでいるか	・実技テスト ・ワークシート	・実技テスト ・ノート	・ノート ・レポートなどの提出物

※　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