学校番号	２１４

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	３単位	年次	３年次
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店出版）						
副教材等	ステップアップ高校スポーツ（大修館書店出版）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・集団行動や各種目の中で、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。
・自他の運動を観察し、分析することで興味・関心を高め、運動の楽しさや喜び、達成感を一緒に味わおう。
・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

【知識及び技能】
各種目の基本技術を身に付けるとともに、競技の特徴や課題解決の方法を理解する。
【思考力、判断力、表現力等】
生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力、健康の保持増進のための実践力を身に付ける。
【学びに向かう力、人間性等】
自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとし、仲間と連携・協力して楽しむなど、学習に主体的に取り組む。

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。 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。 記録や技能向上に挑戦する。 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技能を身に付ける。	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。 運動の継続や、体力及び技能向上をするための計画を考えることができる。 知識を活用し、技能向上につなげる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に活かせる。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 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	体つくり運動	男女 体ほぐしの運動	a:体つくり運動の楽しみ方や学習の進め方を理解し、体ほぐしの運動や体力を高める運動の行い方を身に付けている。 b:個人やグループの能力に応じた課題を設定し、体力を高める運動の中から、自己の体力や生活の状況を踏まえ、ねらいにあった運動を選び構成し活用している。 c:自分や仲間の体の状態や変化に気付き、体を動かす楽しさや心地よさを味わうと共にペアやグループの仲間と協力しながら進んで運動に取り組もうとする。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
	球技(ネット型)	球技:ネット型 男子 テニス	a:サービスでは，ボールを狙った場所に、ストロークではボールを相手側のコートの空いた場所や狙った場所に打ち返すことができる。 局面ごとに適切な技術がある事を理解し、課題解決のために練習方法を見直し、新たな課題を見つけている。 b:技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘し合いながら、テニスを継続して楽しむための自己に適した関わり方を見つけている。 c:お互いのミスをカバーし合いながら連帯感を深め、テニスの学習について積極的に取り組もうとしている。また、練習や試合の際に審判などの役割を引き受け、責任を果たそうとしている。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート

		球技:ネット型 女子 バドミントン	a:ペアや個人の能力に応じてバドミントンの特性に応じた技能を身に付け、ゲームをすることができる。また、各フライトやサービスなどの技能を高め、新たに身に付けた技能で攻防を展開することができる。 バドミントンの技能の構造や練習方法、計画の立て方、バドミントンに必要なルール、審判法及び競技大会の企画・運営の仕方について書き出したり、具体例を挙げたりしている。 b:ペアや個人の能力に応じた課題を設定し、その課題を解決するための適切な練習の方法を選んだり、見つけたりするとともに、相手との攻防に合った作戦を立てたり、練習やゲームの仕方や新しい課題を見つけたりする。 c:シャトルが生み出す独特の飛行とスピードの変化や勝敗を競い合うバドミントンの楽しさや喜びを味わえるようグループにおける自分の役割を果たし、協力して教え合い、審判の判定や指示に従い勝敗や結果を受け入れようとする。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
	球技(ベースボール型)	球技:ベースボール型 男子 ソフトボール	a:ボール投げる、取る、打つなどの必要な基礎技能が身に付いている。 攻撃側と守備側とに分かれ,攻守を交替しながら得点を競う野球型のゲームの特性、ルールを理解できている。 b: チームや自分の能力に適した課題解決を目指して練習方法を工夫し、技能の程度に応じた作戦を立て、ゲームの仕方を見直したり、新しい課題を選んだりしている。 c:練習での技術向上や試合に積極的に取り組むことができる。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート

		球技:ゴール型 女子 ハンドボール	a:フリーの味方を見つけてパスをする事ができる。パスやドリブル、シュートなどハンドボール競技に必要な基礎技能が身に付いている。 ハンドボールの特性や成り立ち、高める体力について学習した具体例を挙げている。 b:ボール操作等の技術を身に付けるための運動の行い方や練習のポイントを見つけている。 c:球技の学習に積極的に参加し、フェアプレイを心掛けて取り組んでいる。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
2・3学期	選択体育	選択制体育 男女 器械運動・陸上競技・水泳・バドミントン・卓球・サッカー・ソフトボール・バスケットボール・バレーボール・ハンドボール・フライングディスク・硬式テニス・ゴルフ 以上の種目より選択し ２学期後半に再度選択種目を変更する。	a:運動の合理的な実践を通して、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。 運動の技術の名称や行い方、練習の仕方、その種目の歴史、文化的特性などについて理解している。 b:リーダーとしてノートに書いた練習計画等をもとに班をまとめ、指示を出すなど、主体的に取り組み、運動の楽しさや喜びを味わおうとしている。 c:事前に学習しておいた知識を活用し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための計画を考え、実践することができる。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート

3学期	体育理論・持久走	体育理論 男女	a:１年次の経験を元に、自ら選択したスポーツの歴史的発展と変容、技術、戦術、ルールの変化について、言ったり書きだしたりできる。 b: １年次の経験を元に、自ら選択したスポーツの特徴について必要な情報を比較してまとめた考えを説明できる。 c: １年次の経験を元に、自ら選択したスポーツについて(意見を交換したり、自分の考えを発表したりするなどの)活動を通して、学習に主体的に取り組もうとしている。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
通年	球技(ネット型)	球技:ネット型 男女 ソフトバレー	a:パスやサービスなど基本的な個人技能を身に付けながら、ポジションの役割や状況に応じたプレイによって、攻防を展開できる。 仲間と連携した動きと三段攻撃を使って、攻防を展開できる。 b: バレーボールの特性や学び方、試合の進め方などについて理解している。 練習やゲームを通して、運動の行い方やポイントを見つけ、自己やチームに適した課題を探し、その課題に応じた動きを選択している。 c:チームにおける自分の役割を自覚し、互いに協力しあいながら、球技の楽しさや喜びを味わえるよう、バレーボールの学習に積極的に取り組もうとしている。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート 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