学校番号	３０５

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							
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・新たな種目の中で、自己の能力に応じて応用・発展的な運動技能・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。
・ライフスポーツの授業を通して、運動をする・見る・支える・知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

・必修体育では選択できなかった種目を通じて、生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進の為の実践力の育成と体力の向上を図る。
・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を運動場面だけでなく日常生活で生かせるよう、ライフステージと健康について知識や理解を深めるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り適切に判断する能力を養う。

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付ける。 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、体力や技能向上をするための計画を考え、実行することができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。また、それを発表することができる。	自ら進んで周囲を巻き込みながら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し、言語化することができる。 公正・協力・責任・参画などの態度を身に付ける。

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)
1学期	オリエンテーション　スポーツ大会の自主運営	授業の内容と心構え スポーツ大会の自主運営(男女混合)	a:スポーツ大会を円滑に運営するために必要な資質や能力を育み、創意工夫を重ね行動している。 b:大会運営を円滑に進めるために必要な事柄を考え、リーダー性を発揮して全体をまとめることができている。 c:参加者が運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、各々の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など、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。	技能観察 ノート レポート	技能観察 ノート レポート	受講態度の観察 ノート レポート
	男子　アルティメット	アルティメット	a:アルティメットにおける基本的な技術を身に付けている。 b:生涯スポーツとしてアルティメットを実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を考え工夫している。 c:アルティメットの楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることや、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 ノート レポート 実技テスト	技能観察 ノート レポート	受講態度の観察 ノート レポート
	女子　卓球・バドミントン・インディアカ	卓球 バドミントン インディアカ	a:卓球やバドミントンにおける基本的な技術を身に付けている。 b:生涯スポーツとして卓球やバドミントンを実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を考え工夫している。 c:卓球やバドミントンの楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることや、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 ノート レポート 実技テスト	技能観察 ノート レポート	受講態度の観察 ノート レポート

2学期	男子 ゴルフ	ゴルフ	a:ゴルフにおける基本的な技術を身に付けている。 b:生涯スポーツとしてゴルフを実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を考え工夫している。 c:ゴルフの楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることや、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 ノート レポート 実技テスト	技能観察 ノート レポート	受講態度の観察 ノート レポート
	女子 ダンス テニス	ダンス テニス	a:各種目における基本的な技術を身に付けている。 b:生涯スポーツとして各種目を実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を考え工夫している。 c:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることや、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 ノート レポート 実技テスト	技能観察 ノート レポート	受講態度の観察 ノート レポート
3学期	男子 自由設定種目・女子 自主運営運動会	自由設定種目 ・サッカー ・フットサル ・バスケットボール ・バレーボール 運動会を自分たちでデザインして実行運営する	a:各種目において積極的な参加姿勢を身につけている。 b:生涯スポーツとして各種目を実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を考え工夫している。 c:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることや、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 ノート レポート	技能観察 ノート レポート	受講態度の観察 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