学校番号	1203

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	「最新高等保健体育」　　（大修館書店）						
副教材等	最新高等保健体育ノート　（大修館書店）						

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・体力や筋力を高める。
・２年次で身につけた運動技能・体力等を基礎として、運動の楽しさや喜びを経験する。
・チームスポーツを通じてチームワークを育み、より高次な達成感を味わう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・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
　も生かせるよう、ライフステージと健康について知識や理解を深める。
【思考力、判断力、表現力等】
・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。
【学びに向かう力、人間性等】
・心と体を一体として捉え、健康・安全に留意して運動する態度を育て、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。３年次では、上記項目についてより自主的かつ発展的に取り組める力を養う。

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	・運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、練習や発表の仕方やスポーツの歴史、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。 ・記録や技能の向上に挑戦し運動の合理的な実践を通して、仲間と勝敗を競ったり、攻防を展開したり、各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身につける。	・自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みを工夫できる。運動の特性に応じて、自分が何をすべきかをよく理解している。 ・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。 ・学習で得た知識を工夫し、運動や実生活に生かすことができる。自分が考えたことを他者に向けて表現することができる。	・常に授業に対して積極的に参加することができる姿勢がある。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対して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、主体的に取り組むことができる。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)
1学期	集団行動　体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 体力を高める運動 実生活に生かす運動の計画 新体力テスト	a:号令に合わせて正確な動作で行うことができる。ラジオ体操においては、１つ１つの動作を正確に、どの部位のストレッチをしているか理解したうえで行うことができる。 b:グループ学習において、仲間と協力し、互いに教え合い、指摘することができる。 b: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計画を立てるとともに、自己の課題に応じた運動の取組み方を工夫している。 c:授業に出席し、積極的に参加することができる。ルールやマナーを大切にしようとする。 c:体力の違いに配慮しながら、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。	技能テスト	グループでのテスト 振り返りシート	振り返りシート観察等

	球技（ゴール型、ネット型）	バスケットボール サッカー バドミントン バレーボール	a:ドリブルやパスなどのボール操作で相手コートに侵入し、シュートすることができる。 ボールを空いている場所や狙った場所に打つことができる。 b:仲間と連携した動きによってゴール前に空間を作りだしたりして攻防を展開することができる。 仲間と連携してネット付近でボールの侵入を防いだり，打ち返したりすること。 c:授業に出席し、積極的に参加することができる。ルールやマナーを大切にしようとする。教員の指示を聞いて行動することができる。	技能テスト	グループでのテスト 振り返りシート	振り返りシート観察等
	水泳	水泳 クロール 平泳ぎ 背泳	a:手と足の動き、スムーズな呼吸を行うことができる。伸びのある動作で泳ぐことができる。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:自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること。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。 c:ルールやマナーを大切にしようとする。１人１人の違いに応じた課題を大切にしようとする。健康・安全を確保する態度がある。	技能テスト タイム測定	振り返りシート 観察等	振り返りシート 観察等
２学期	体育理論	現代社会とスポーツ 生涯スポーツの見方・考え方 ライフスタイルに応じたスポーツ スポーツを推進する取り組み 豊かなスポーツライフの創造	a:ライフステージやライフスタイルに応じてスポーツライフを設計することができるよう必要な情報を比較したり分析することができる。 b:他者と意見交換したり自身の考えを発表する。 c: ルールやマナーを大切にしようとする。積極的にスポーツの理論について身につけようとしている。	体育理論のテスト レポート	振り返りシート 観察等	振り返りシート 観察等

	球技（（男女とも、種目選択授業）	ネット型 バドミントン テニス バレーボール ベースボール型 ソフトボール ゴール型 サッカー ハンドボール ラグビー アルティメット	a:それぞれの種目のゲームを楽しむための技能を身につけている。 b:それぞれの種目の上達に必要な要素を自分たちで学習し、グループ内で共有、実践することでレベルの向上を図ることができる。 c:授業に出席し、積極的に参加することができる。ルールやマナーを大切にしようとする。グループ内で協力し、安全に留意して、それぞれの種目のゲームを楽しむ。教員の指示を聞いて効率的に行動することができる。	技能テスト	振り返りシート 観察等	振り返りシート 観察等
3学期	陸上競技	陸上競技 長距離	a:自分に適したペースを維持して走ることができる。 b:ペアになって計測するので、自分のペアを応援する。正確に計測する。他者が走っているのを観察し、走り方やペースについて指摘することができる。 c:陸上競技に積極的に取り組む。ルールやマナーを大切にしようとする。１人１人の違いに応じた課題を大切にしようとする。	タイム測定	振り返りシート 観察等	振り返りシート 観察等

※　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