| 学校番号 | T3006 |
|---|---|

# 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　出版） | | | | | | |
| 副教材等 | なし | | | | | | |

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、公正・協力・責任の姿勢を向上させるとともに、各個人が楽しく参加してください。
・各種目の特性に応じた運動技能を高め、スポーツの多様な楽しみ方を実践していくなかで自らや仲間の新たな発見ができるようになってほしいです。

2　学習の到達目標

【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、表現力等】
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 | 運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けることができる。 | 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。 | 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養おうとしている。 |

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) |
| 前期 | 体つくり運動 | オリエンテーション<br>体ほぐしの運動<br>新体力テスト | a:運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解できる。<br>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の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することができる。<br>c: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など、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。 | 受講態度の観察<br>ワークシート | 受講態度の観察<br>ワークシート<br>レポート | 受講態度の観察<br>レポート |
| | 球技 | バレーボール | a：各技能の向上につながる重要なポイントやゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントとなること、それらを高めるための安全で合理的な練習の仕方があることを理解できる。<br>b：チームや自己の課題に応じた運動の取り組みを工夫している。また、仲間と連携した「拾う、つなぐ、打つ」などの一連の流れで攻撃を組み立てることを身につける。<br>c：勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに主体的に取組もうとしている。 | 受講態度の観察<br>技能テスト | 受講態度の観察<br>技能テスト<br>レポート<br>ワークシート | 受講態度の観察<br>レポート<br>振り返りシート |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 球技 | バスケットボール | a：パスやシュートなどの技能に加えゲームのルールなどの試合方法、運営の仕方に応じた行動の仕方などを理解できる。。<br>b：運動の行い方、仲間と教え合うなどの活動の仕方、健康・安全の確保、運動の継続の方法などのこれまでの学習した内容をもとに、自己や仲間の課題に応じて運動を継続するために、学習場面で工夫したり、応用したりすることができる。<br>c：仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、ゴール前の空間を作り出したりして攻防を展開することを身に着けている。また勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに主体的に取組もうとしている。 | 受講態度の観察<br>技能テスト<br>ワークシート | 受講態度の観察<br>技能テスト<br>レポート<br>ワークシート | 受講態度の観察<br>レポート<br>振り返りシート |
| 後期 | 球技 | ターゲットバードゴルフ | a:ゴルフ特有の動きに応じた身体の使い方を身に付け、道具や技術の名称や行い方、運動の方法を理解できる。<br>b:生涯スポーツとしての目的や意義を理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。<br>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。また、事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、主体的に取組もうとしている。 | 受講態度の観察<br>技能テスト<br>ワークシート | 受講態度の観察<br>技能テスト<br>レポート<br>ワークシート | 受講態度の観察<br>レポート<br>振り返りシート |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 球技 | バドミントン | a：自己やチームの課題に応じた運動の取り組みを工夫し、ダブルス特有の戦術を仲間と立て、攻防の中にいかしている。また、ゲームのルール、トーナメントやリーグ戦などの試合方法、運営の仕方に応じた行動の仕方などを理解できる。<br>b：運動の行い方、仲間と教え合うなどの活動の仕方、健康・安全の確保、運動の継続の方法などのこれまでの学習した内容をもとに、自己や仲間の課題に応じて運動を継続するために、学習場面で工夫したり、応用したりすることができる。<br>c：勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに主体的に取り組もうとしている | 受講態度の観察<br>技能テスト<br>ワークシート | 受講態度の観察<br>技能テス<br>レポート<br>ワークシート | 受講態度の観察<br>レポート<br>振り返りシート |
| | 球技 | 卓球 | a：各技能の向上につながる重要なポイントやゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントとなること、それらを高めるための安全で合理的な練習の仕方があることを理解できる。<br>b：自己やチームの課題に応じた運動の取り組みを工夫している。また、ダブルス特有の戦術を仲間と組み立て、攻防の中にいかすことができる。<br>c：勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに主体的に取組もうとしている。 | 受講態度の観察<br>技能テスト<br>ワークシート | 受講態度の観察<br>技能テス<br>レポート<br>ワークシート | 受講態度の観察<br>レポート<br>振り返りシート |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 現代的なリズムのダンス | a:技術やダンスの名称、用語、表現の仕方など、体力の高め方、運動の仕方を理解できる。<br>b：リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりをつけてリズムに乗って全身で踊ることを仲間と工夫することができる。<br>c：感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表をすることに主体的に取組もうとしている。 | 受講態度の観察<br>技能テスト<br>ワークシート | 受講態度の観察<br>技能テス<br>レポート<br>ワークシート | 受講態度の観察<br>レポート<br>振り返りシート |
| | 体育理論 | 【運動・スポーツの学び方】<br>スポーツの技術と技能<br>技能の上達過程と練習<br>技能と体力<br>体力トレーニング<br>運動・スポーツにおける安全の確保 | :生涯にわたって運動やスポーツを継続するためには、特徴に応じた学習の仕方があることや技能を高めるためにはどのように取り組むのか、健康・安全をどのように確保するのかなどの学習の仕方について理解できる。<br>b：運動やスポーツの効果的な学習の仕方や豊かなスポーツライフの設計の仕方について、比較したり、分類したり、まとめたりしそれらを他者に伝えたり説明することができる。<br>c:各ライフステージでの体力トレーニング、運動・スポーツにおける安全の確保や計画設定について、意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に主体的に取組もうとしている。 | 受講態度の観察<br>小テスト<br>ワークシート | 受講態度の観察<br>小テスト<br>ワークシート | 受講態度の観察<br>振り返りシート |

※　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