学校番号	３２２

令和８年度　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 （体育科選択）
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）

様々な運動の学習に主体的に取り組むとともに、協力・責任・参画・共生などに対する意識を高め、健康・安全を確保して生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養うことを目的とします。また、すべての運動の基本となるトレーニング知識の習得を目指した授業展開をおこないます。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
各種運動の実践を通して、生涯にわたり運動ができる資質や能力を育てる。
トレーニングに関わる基礎理論や最新の科学的理論が理解できる。
【思考力、判断力、表現力等】
既存のトレーニング実施法を客観的に評価でき、誤りを修正して新たな実施法を考案し、他者に伝えることができる
【学びに向かう力、人間性等】
トレーニングやフィジカルテストを安全かつ主体的に実施することができる。

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	各種運動の特性に基づいた基礎的基本的な技術や戦術を知ることができる。また、基礎的基本的な技能を身につけ、戦略を練ることができる。	・継続的に運動に親しむための課題を発見し、計画的に解決していくことができる。また、身につけた技能や戦術を言語化し、他者に伝えることができる。	・用具、環境を大切にし、規律・規範ある集団作りができる。また、仲間とそれぞれの良さを引き出し合いながら取り組むことができる。

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	ライフスポーツ	体つくり運動 体幹を中心としたトレーニング	a:運動を継続する意義を理解している。年間を通しての種目による体力向上を計画的に見通すことができる。 種目特性の理解と技能を課題に応じて身につけることができる。 b:集団でのルールや課題克服を理解し、集団行動を通じて自己表現することができる。 c:体力向上にむけた体つくりの運動を楽しく・工夫をしながら実践することができる。	受講態度の観察 技能観察 記録測定 技能ﾃｽﾄ	受講態度の観察 技能観察	受講態度の観察 技能観察 レポート
2学期	ライフスポーツ	・ウエイトトレーニング ・サーキットトレーニング ・様々なトレーニング バランスボール・メディシンボールなどの道具を使用したトータルバランストレーニング	a:運動を継続する意義を理解している。年間を通しての種目による体力向上を計画的に見通すことができる。 種目特性の理解と技能を課題に応じて身につけることができる。 b:集団でのルールや課題克服を理解し、集団行動を通じて自己表現することができる。 c:体力向上にむけた体つくりの運動を楽しく・工夫をしながら実践することができる。	受講態度の観察 技能観察 記録測定	受講態度の観察 技能観察 振り返りｼｰﾄ	受講態度の観察 技能観察 記録測定 振り返りｼｰﾄ
3学期	ライフスポーツ	・ニュースポーツ等の体験 (キンボール・アルティメット、新たなニュースポーツの考案)	a:各種目における種目特性の理解と技能を課題に応じて身につけることができる。 b:他者の技術や演技を分析し、自らのフィードバックにつなげることができる。また、他者にそれを伝えることができる。 c:各競技のマナーやルールを理解し、積極的な姿勢で取り組むことができる。記録や対戦（勝負）に挑戦することの楽しさを見出すことができる。	受講態度の観察 技能観察 記録測定	受講態度の観察 技能観察 振り返りｼｰﾄ	受講態度の観察 技能観察 記録測定 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