学校番号	T3029

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	現代高等保健体育　（大修館書店）						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・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。
・けが等しないよう安全面には十分に配慮し、体を動かす楽しさや達成感を味わおう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
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ようにする。
【思考力、判断力、表現力等】
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。
【学びに向かう力、人間性等】
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ている。 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解している。	自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。 自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、課題を発見しよりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。	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自主的に取り組もうとしている。 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もうとしている。 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組んでいる。

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 体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画 新体力テスト	a：運動をすることの意義や運動の原則を理解している。 b：安全や健康の保持増進を意識して取り組んでいる。 c：積極的に参加している。	テスト 運動実践の観察	準備、後片付けの姿勢 受講態度の観察	授業への取組 取り組みの姿勢
	体つくり運動 球技	体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画 ターゲットバードゴルフ 卓球	a：技術・用具の名称やルールを理解している。各種目の特性に応じた技術を身に付けている。 b：ルール・マナーを理解し、安全に配慮して自己の課題を克服し、技術向上をめざしている。 c：周囲と協調して積極的に競い合うことができている。	テスト 運動実践の観察	準備、後片付けの姿勢 受講態度の観察	授業への取組 取り組みの姿勢

	体つくり運動 球技 体育理論	体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画 バレーボール 体育理論 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	a:技術・用具の名称やルールを理解している。バレーボールの特性に応じた技術を身に付けている。 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解している。 b:ルール・マナーを守り、周囲と協力して、お互いの技能向上をめざしている。チームで作戦を考えたり、チームの中での自己の役割を果たそうとしている。 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えようとしている。 c:チーム内での自己の役割を認識し、積極的に取り組んでいる。 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組んでいる。	テスト 運動実践の観察	準備、後片付けの姿勢 受講態度の観察	授業への取組 取り組みの姿勢
後期	体つくり運動 球技	体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画 バドミントン テニス	a:技術・用具の名称やルールを理解している。各種目の特性に応じた技術を身に付けている。 b:知識に基づき自らの課題克服に向けた取り組みを考えることができる。ルール・マナーを理解し、安全に配慮して自己の課題を克服し、技術向上をめざしている。 c:安全や健康に配慮し積極的に取り組んでいる。マナーやルールを守り技能向上や協調性を育もうとする姿勢が見られる。	テスト 運動実践の観察	準備、後片付けの姿勢 受講態度の観察	授業への取組 取り組みの姿勢

	陸上競技 球技 ダンス 体育理論	20分間走 アルティメット ダンス(エアロビクス) 体育理論 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: 各種目の特性に応じた技術を身に付けている。技術・用具の名称やルールを理解している。一定時間一定のペースで走り続けることの意義を理解している。 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解している。 b: 知識に基づき自らの課題克服に向けた取り組みを考えることができる。 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えようとしている。 c: 安全や健康に配慮し積極的に授業に参加している。マナーやルールを守り技能向上や協調性を育もうとする姿勢が見られる。チームで作戦を考えたり、チームの中での自己の役割を果たそうとしている。時間走の意義を理解し目的に基づいた走り方を実践している。 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組んでいる。	テスト 運動実践の観察	準備、後片付けの姿勢 受講態度の観察	授業への取組 取り組みの姿勢

※　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