学校番号	3029

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	Active Sports（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

社会的に健康に関心が高まる一方、体を動かしたり、スポーツをする機会は減少し、二極化しているのが現状である。しかし、一生涯使い続ける体を鍛え、育てる時期は今しかない。この時期にこそ正しい体の動かし方や鍛え方、整え方を身に付け、様々な体力を養っていくことが必要である。

また、授業を通して仲間とのコミュニケーション力や共に協力して課題を解決していく力を身に付けることも重要である。更に、より分析的に運動を捉えることで、今まで出来なかった事が出来るようになったり、各種目の本質的な楽しさに触れることで豊かなスポーツライフを築くことが出来るのである。

2　学習の到達目標

各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

１，２年次に学習した内容をもとに、自分達で種目選択・班編成を行い、全員で協力して各種目を安全に楽しく、かつその本質を味わえるような活動を展開していく。その中で各自がリーダーシップを発揮し、運動場面におけるマネージメント力を養っていく。

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、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する。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する。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。	知識を活用し、技能の向上につなげる。自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みを工夫できる。 運動を継続したり、体力や技能向上のための計画を考えることができる。 学習で得た成果を自ら応用･発展させ、生涯にわたって、運動に親しむことができる。	受身の授業ではなく、常に積極的に授業に取り組む事が大切である。出来る出来ないではなく、いかに前向きに取り組むかということである。 また、授業に取り組む中で、周囲の仲間の力量や身体の特性を判断していく事も集団で活動する上では重要である。仲間と協力して、安全にかつ各種目の特性に触れ、運動の楽しさ味わう。 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)
前期中間考査まで	体つくり運動	○体つくり運動 ・体ほぐしの運動 ・実生活に生かす運動	a: 自己のねらいに応じて、効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があることについて、言ったり書きだしたりしている。 b: 生活様式や体力の程度を踏まえ、自己の狙いに応じた運動を計画している。 c:主体的に取り組み、仲間に課題を伝え合うなど互いに助け合い高めあおうとしている。	実技テスト	技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート
	ゴール型	A.バスケットボール B.アルティメット C.ハンドボール 上記3種目から 1種目を選択	a:技術の名称や、ルールを理解し、実践しようとしている。各種目の特性に応じた技能や技術を身に付けている。 また、身に付けた技能を駆使し仲間と連携した試合をおこなえている。 b:生涯にわたって球技を豊かに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、相手やルールを大切にする。グループでの構成や、チームの作戦などの話し合いに積極的に参加している。	実技テスト	技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート
前期期末考査まで	水泳	・水泳 (クロール、平泳ぎ、背泳ぎ　バタフライ)	a: 技術の名称や、ルールを理解し、実践しようとしている。水泳の特性を理解し、効率的な泳法を身に付ける。 また、スタートやターンの技術を習得し、スピードにのった泳ぎに繋げている。 b:生涯にわたって水泳に親しむため、課題に応じた取り組みを自ら考え実践している c:水泳の楽しさや喜びを味わう。マナーやルールを大切にし、水泳の事故防止に留意し、積極的に自己の泳力向上に取り組んでいる。	実技テスト	技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート
	ネット型	ソフトバレーボール	a: 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方を理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。 b: 攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫することができる。 c: 自主的に取り組むとともにフェアなプレイを大切にしようとすること、作戦についての話合いに貢献しようとすること、健康・安全を確保することができる。	実技テスト	技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート

後期期末考査まで	ベースボール型・ネット型	A.ソフトボール B.バドミントン C.卓球 上記 3 種目から 1 種目を選択 ・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:技術の名称や、ルールを理解し、実践しようとしている。 各種目の特性に応じた技能や技術を身に付けている。 また、身に付けた技能を駆使し仲間と連携した試合をおこなえている b:生涯にわたって球技を豊かに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、相手やルールを大切にする。グループでの構成や、チームの作戦などの話し合いに積極的に参加している。	実技テスト	技能観察 レポート	受講態度の観察 レポート
	体育理論	・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 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:運動やスポーツが心身に及ぼす効果や社会性について、言ったり書き出したりしている。 b: 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について、自己の課題を発見し、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。 c:運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての学習に積極的に取り組もうとしている。	レポート	発表	受講態度

※　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