学校番号	313

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　（大修館書店出版）						
副教材等	現代高等保健体育ノート　（大修館書店出版）						

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・体力や筋力を高めよう。自他の運動を観察し、分析することで興味・関心を高め、運動の楽しさや喜び、達成感を一緒に味わおう。
体育の授業を通して、運動をする・みる・支える・知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。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
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。
【思考力、判断力、表現力等】
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とともに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】
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している。 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、技能向上につなげることができる。 運動を継続したり、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。 自らの運動技能の課題を解決し、その過程や結果を自らが考察し、判断することができる。	自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫し、評価・改善したりしようとしている。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に活かすことができる。 安全を確保し、事故を未然に防ぐように行動することができる。

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	体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 体ほぐしの運動 体力を高める運動	a: 調和のとれた体力の向上を図ったり, 選択した運動やスポーツの場面で必要 とされる体の動きを高めたりするために, 効率のよい組合せやバランスのよ い組合せで運動の計画を立てて取り組むことができる b: 体力の程度や性別等の違いに配慮して, 仲間とともに体つくり運動を楽しむための 活動の方法や修正の仕方を見付けること。 c: 互いに助け合い高めあおうとすることや、一人一人の違いに応じた動きを大切にしようとすることなど、健康安全を確保しようとしている。	実技テスト	実技テスト	授業観察 等
1	陸上	短距離走　１００ｍ	a:技術と関連させた運動や練習を繰り返したり, 継続して行ったりすることで, 結果として体力を高めることができる b: 選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 ｃ: 競技会や記録会で, 競技のルール, 運営の仕方や役割に応じた行動の仕方, 全員が楽しむためのルール等の調整ができる。	実技テスト	実技テスト	授業観察等

1 ～ 3	球技　ゴール型　ネット型　ベースボール型	サッカー テニス バドミントン バスケットボール バレーボール ソフトボール 3種類の種目を選択				
		ベースボール型	a:タイミングを合わせてボールを打ち返したり、打球や守備の状況に応じた走塁ができる。 連携した守備などによって攻撃を防ぐことができる。 b:ゲームの場面で自己や相手の動きを分析し、適切なアドバイスができる。 c:転がってくるボールに気を配る、声をかけるなど、危険予測をしながら、互いに助け合ってプレーすることができる。	実技テスト	実技テスト 等	授業観察 等
		ネット型	a:サービスをコースに打ち分けることができる ペアと力を合わせて、相手が打った球に対して拾ったり、打ち返したりすることができる。 b:ペアとの活動を通して自己の役割を見つけ、果たすことができる。 c:ペアの課題や良い点を見つけ、互いに助け合い、高めあおうとすることができる	実技テスト	実技テスト 等	授業観察 等
		ゴール型	a:チームの作戦に応じた守備位置に移動し、ボールを奪うための動きをすることができる。 得点をとるためにチームの役割に応じた動きができる b:チームでより良い動きをするために、活動を振り返りチームの	実技テスト	実技テスト 等	授業観察 等

			課題を発見することができる。 c:一人一人の違いに応じたプレーを大切にし、チームとして活動することができる。 仲間の課題を指摘するなどお互いに高めることができる。			
	体育理論	豊かなスポーツライフの設計	a: ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方・ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方・スポーツ推進のための施策、諸条件・豊かなスポーツライフが広がる未来の社会の学びを理解すすことができる。 b: 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、他者に伝えることができる。 c: 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むことができる。	小テスト	小テスト レポート	授業観察

※　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