※令和４年度以降入学生用

学校番号	3016

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）

・体育の授業を行う中で、自己の能力を理解し自らの課題に応じた運動技能や体力・筋力を高めよう。
・集団行動や各種目を行うことで、運動の楽しさを味わうとともに、他者と協力して課題を達成する喜びを味わおう。
・様々な運動に挑戦し、自分に合った運動を知り豊かなスポーツライフの基礎を築こう。

2　学習の到達目標

自己の能力を理解し自らの課題に応じた運動技能や体力･筋力を高めるために次のとおり育成することをめざす。
（１）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技能を身につけるようにする。
（２）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。
（３）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、一人ひとり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:自主的に学習に取り組む態度
観点の趣旨	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項及び生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための理論について理解している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現をめざして、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決をめざして考え、判断しそれらを表している。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に自主的に取り組もうとする。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。
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。			

※令和４年度以降入学生用

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	集団行動（男女）体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 体力を高める運動 体ほぐしの運動	a：活動の目的を理解し、正しい方法で行うことができる。 b：活動の目的を理解し協力し、グループで話し合い、発表することができる。 c：体つくり運動の楽しさや心地よさを感じ、自らの体力に応じて自主的に取り組もうとしている。	実技テスト	実技取り組みシート	授業態度の観察 実施状況及び出席状況 振り返りシート
	球技 ベースボール型 ネット型	ネット型 バレーボール(体育館) ベースボール型 ソフトボール(グラウンド)	a：各種目の特性を理解し、基礎的な技術を身につけている。各種目における技術とその名称や練習方法について理解している。 b：生涯にわたって各種目を実践するために自己の課題に応じた取り組み方を考え行動している。 c：各種目の楽しさや勝敗や成功の喜びを味わうために、マナーやルールを守り、自己の責任や他者を尊重した行動を自主的にとろうとしている。	実技テスト 勝敗記録シート	実技取り組みシート	授業態度の観察 実施状況及び出席状況 振り返りシート
	水泳（男女）	水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ	a：泳法の特性を理解し、より高度な泳ぎができる。 泳法を習得するために必要な技術や、練習方法について理解している。 b：生涯にわたって各種目を実践するために自己の課題に応じた取り組み方を考え行動している。 c：水泳の楽しさや喜びを味わうために、水泳の事故防止に努め、自主的に健康状態を把握し行動しようとしている。	実技テスト	実技取り組みシート	授業態度の観察 実施状況及び出席状況 振り返りシート

※令和４年度以降入学生用

2学期	水泳（男女）	水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ 50m	a：泳法の特性を理解し、より高度な泳ぎができる。 泳法を習得するために必要な技術や、練習方法について理解している。 b：生涯にわたって各種目を実践するために自己の課題に応じた取り組み方を考え行動している。 c：水泳の楽しさや喜びを味わうために、水泳の事故防止に努め、自主的に健康状態を把握し行動しようとしている。	実技テスト	実技取り組みシート	授業態度の観察 実施状況及び出席状況 振り返りシート
	選択体育	バスケットボール バドミントン バレーボール テニス サッカー アルティメット ソフトボール 体育館1種目 グラウンド1種目を選択	a：生涯にわたって各種目を豊かに実践するために、自己やグループの課題を理解し、グループで協力して取り組み方を工夫している。 b：各種目のルールや用具、ウォーミングアップから技能を高めるための基本的な練習方法、試合の進め方を理解し実践している。 c：各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように、フェアプレイを大切にする。また、グループで話し合い本時の活動内容や目標を決定し、準備から片付けまで自主的に取り組もうとしている。	実技テスト 勝敗記録シート	実技取り組みシート	授業態度の観察 実施状況及び出席状況 振り返りシート

※令和4年度以降入学生用

2学期						
3学期	選択体育	バスケットボール バドミントン バレーボール テニス サッカー アルティメット ソフトボール 体育館1種目 グラウンド1種目を選択	a: 生涯にわたって各種目を豊かに実践するために、自己やグループの課題を理解し、グループで協力して取り組み方を工夫している。 b: 各種目のルールや用具、ウォーミングアップから技能を高めるための基本的な練習方法、試合の進め方を理解し実践している。 c:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように、フェアプレイを大切にする。また、グループで話し合い本時の活動内容や目標を決定し、準備から片付けまで自主的に取り組もうとしている。	実技テスト	実技取り組みシート	授業態度の観察 実施状況及び出席状況 振り返りシート
	体育理論	・豊かなスポーツライフの設計 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 日本のスポーツ振興 スポーツと環境	a:生涯スポーツについて学び、ライフステージに応じたスポーツについて理解している。 b:生涯スポーツやライフステージに応じたスポーツについて、必要な知識を獲得したうえで自らの考えを分析し説明できる。 c:生涯スポーツやライフステージに応じたスポーツについて、正しい知識を獲得し、自主的に取り組もうとしている。	確認テスト	実技取り組みシート	授業態度の観察 実施状況及び出席状況 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