学校番号	T3017

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）						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

生涯を通じて運動を継続できるように体育の授業から運動習慣を身につけよう。
また、運動はするだけではなく、知るスポーツ、支えるスポーツなど１人１人に応じた運動との向き合い方を学習しましょう。

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、計画的な実践に関する具体的な知識や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科学的知識及び運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。	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、それらを表現している。	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、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。

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	集団行動 ラジオ体操 新体力テスト	a:自己の体力に関するねらいを設定して，自己の健康や体力の実態と実生活に応じて，運動の計画を立てて取り組むことができる。 b:適切な運動の内容や方法について，工夫して実践することができる。 c:運動計画を立てる際，仲間に課題を伝え合うなど，互いに教えあおうとすることができる。	・ワークシート ・実技テスト ・筆記テスト ・練習 ・道具の扱い	・実技テスト ・筆記テスト ・振り返りシート	・ワークシート ・実技テスト ・練習
	球技	バドミントン	a:ネット型のゲームの特性やバドミントンのルールを理解し，安全に練習やゲームを行うための，正しい知識をもつことができる。 b:攻防などの自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:バドミントンに自主的に取り組むとともに，フェアなプレーを大切にしようとすること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとすること，互いに助け合い教えあおうとすることなどや，健康・安全を確保する。	・ワークシート ・実技テスト ・筆記テスト ・試合 ・練習 ・道具の扱い	・振り返りシート ・実技テスト ・筆記テスト ・試合 ・練習 ・道具の扱い	・ワークシート ・実技テスト ・試合 ・練習

		バレーボール	a:レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身につけ，多彩な連携プレーを組み立てられるようにする。 b: 攻防などの自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c: バレーボールに自主的に取り組むとともに，フェアなプレーを大切にしようとすること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとすること，互いに助け合い教えあおうとすることなどや，健康・安全を確保する。	・ワークシート ・実技テスト ・筆記テスト ・試合 ・練習 ・道具の扱い	・振り返りシート ・実技テスト ・筆記テスト ・試合 ・練習 ・道具の扱い	・ワークシート ・実技テスト ・試合 ・練習
後期	陸上競技	陸上競技 ・短距離走 ・リレー ・ハードル走	a: 短距離走・リレーでは、合理的なフォームを身に付け、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることや、バトンの受け渡しで、次走者のスピードを十分高められるようにする。 ハードル走では、ハードルを低く超すことや、スピードを維持しながらインターバルをリズミカルに走ることができるようにする。 b: 動きなどの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するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c: 陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや、健康・安全を確保する。	・ワークシート ・実技テスト ・筆記テスト ・練習	・振り返りシート ・実技テスト ・筆記テスト ・練習	・ワークシート ・実技テスト ・練習

	球技	バスケットボール	a:パス・ドリブル・シュートなど基礎的な技能を身につけ，ゲーム中の，オフェンス・ディフェンスなどの具体的な攻防の場面を想定して，互いに協力して，有効な動きを身につけることができる。 b:攻防などの自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:バスケットボールに自主的に取り組むとともに，フェアなプレーを大切にしようとすること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとすること，互いに助け合い教えあおうとすることなどや，健康・安全を確保する。	・ワークシート ・実技テスト ・筆記テスト ・試合 ・練習 ・道具の扱い	・振り返りシート ・実技テスト ・筆記テスト ・試合 ・練習 ・道具の扱い	・ワークシート ・実技テスト ・試合 ・練習
	体育理論	豊かなスポーツライフの設計の仕方	a:豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解する。 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。	・ワークシート ・筆記テスト	・ワークシート ・筆記テスト ・ペアワーク	・ワークシート ・筆記テスト ・ペアワーク

※　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