学校番号	T1202

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育科	科目	（通信）体育	単位数	３単位	年次	３年次
使用教科書	「新高等保健体育」　（大修館）						
副教材等	特になし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・体つくり運動・集団行動や各競技種目などの基本的な運動技能・体力や筋力などを身に付けたことを試合等で応用できるように実践してみよう。
・能力に応じた適切な課題設定や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、達成感を経験しよう。
・通信体育の授業を通して、運動する・見る・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をする態度を育て、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】
・　能力に応じた適切な課題を設定し、仲間と協力することや、自他の役割を果たす態度を身に付けことができる。
【学びに向かう力、人間性等】
・　生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質と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。

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	競技の特性やルール、基本的な技能等を理解し、チームの課題や自己の能力に応じて、技能を高め、練習で応用して、技能を身に付けることができる。	チームや自分の能力に応じた適切な課題を設定し、学んだ基礎的な技能を活用して、試合等で応用し、チームで思考・判断するとともに、他者に伝えている。	スポーツマンシップにのっとり、技能練習、チーム練習や準備・片付けを積極的に参加するとともに、自らの課題を調整し、粘り強く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(後期)	体つくり運動　集団行動　球技ネット型　体育理論	・オリエンテーション ・体つくり運動 体ほぐしの運動 ・集団行動 ・球技 ネット型 テニス ショートテニス ・体育理論 運動・スポーツの学び方 5　体力トレーニング □　体力と筋肉の基礎理論 6　運動やスポーツでの危険予知と安全確保 □　運動・スポーツで起こる危険性や、予防対策	a:各種目の楽しさを味わうことができるよう、ルールやマナーを大切にしようとすることなどについて理解している。 b:ねらいに応じて健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てるとともに、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:スポーツマンシップにのっとり、積極的に参加するとともに、自らの課題を調整し、粘り強く取り組もうとしている。	技能試験 レポート	技能観察 レポート (調べ学習)	技能観察 レポート (授業振り返り) 授業態度の観察

前期（後期）	体つくり運動　球技ネット型・ゴール型　器械運動　体育理論	・体つくり運動 体ほぐしの運動 ・球技 ネット型 卓球 ゴール型 サッカー フットサル ・器械運動 マット運動 ・体育理論 豊かなスポーツライフの設計 1　生涯スポーツの見方・考え方 □　ライフステージに対応したスポーツの楽しみ方 2　ライフスタイルとスポーツの楽しみ方 □　豊かなスポーツライフの設計 3　スポーツ推進のための背策と課題 □　地域とスポーツの関わり	a:球技の楽しさを味わうことができるよう、ルールやマナーを大切にしようとすること、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすることなどについて理解している。 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:スポーツマンシップにのっとり、積極的に参加するとともに、自らの課題を調整し、粘り強く取り組もうとしている。	技能試験 レポート	技能観察 レポート （調べ学習）	技能観察 レポート （授業振り返り） 授業態度の観察

※　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