学校番号	２０２

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	ライフスポーツ	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							

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。
・ライフスポーツの授業を通して、運動をする・見る・支える・調べるといった関わりを学び、将来、自分にあったスポーツライフを考えてみよう。
・様々な種目について調べ、授業の計画を行い、安全に実施できるようになろう。

2　学習の到達目標

・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。
・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。
・各種目において、自ら企画立案を行い、安全に留意し円滑に授業を実施できるようになる。

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しているとともに，それらの技能を身に付けている。	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ている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために，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とともに，健康・安全を確保している。
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)
1学期	選択体育	アルティメット ボッチャ インディアカ ショートテニス	a 自分の体力のレベルを知り、各自の体力に応じて運動を行い、運動観察の方法を理解しようとしている。 B 技術や名称やルールを覚え、生涯にわたって実践するための各自の課題に取り組むことができる。 C 新しいスポーツを理解し、生涯にわたってスポーツに向き合えるようにしている。	観察 学習カード	観察 学習カード	観察 学習カード 振り返りシート
2学期	選択体育	バレーボール バドミントン ソフトボール テニス 卓球 バスケットボール等の運動を自分たちで計画立案し、授業を行う。	a 仲間と連携し、準備運動・主運動・ミーティング等を行いながら、自分たちで計画立案し授業を進める。 B 自分たちで作戦を考えたり、ルールを理解しながら、技術面はもちろんスポーツを楽しみ、実践していけるようにしている。 c 審判法を理解し、試合運営を主体的に行えるようにする。	観察 学習カード	観察 学習カード	観察 学習カード 振り返りシート

3学期	選択体育	バレーボール バドミントン ソフトボール テニス 卓球 バスケットボール等の運動を自分たちで計画立案し、授業を行う。 バレーボール バスケットボール 卓球 サッカー	a 仲間と連携し、準備運動・主運動・ミーティング等を行いながら、自分たちで計画立案し授業を進める。 B 自分たちで作戦を考えたり、ルールを理解しながら、技術面はもちろんスポーツを楽しみ、実践していけるようにする。 c 審判法を理解し、試合運営を主体的に行えるようにする。	観察 学習カード	観察 学習カード	観察 学習カード 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