学校番号	J3026

令和８年度　保健体育科

学年	3	週授業コマ数	3	授業時数(45 分)		標準授業時数(50 分)	○
使用教科書	新編　新しい保健体育　（東京書籍出版）						
副教材等	新編　新しい保健体育　学習ノート（東京書籍出版）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

《保健》
よりよく生活していくためには健康であることがとても大切です。毎日の生活の中で意識的に健康の保持増進を図っていくために、保健の授業では、健康に対する基本的な考え方や知識をもとに、実生活の中で課題を解決したり、健康的な生活を実践したりできるようにすることを目指します。自分や家族、友達など身近な人々の生活と結びつけながら、学習を進めていきましょう。また、3 年次は総合的にこれまでの 2 年間の復習も含まれており、他の教科とも重複する単元も多く現れます。健康問題に関するさまざまな情報が飛び交う中、正しい情報を取り入れ、適切な意思決定・行動選択ができるように頑張りましょう。
《体育》
運動をすることにより、心身のリラックスや適度な疲労、心地よさを味わったりすることができます。また、体力の向上にもつながります。
運動をすることは、現代社会で健康を維持していくうえでとても効果的です。日常の生活の中に運動を取り入れ、生涯にわたって運動に親しむことができるように、運動の仕方を身に付けながら運動のもつ楽しさを感じられるような授業を行います。積極的に楽しく運動して、心も身体もリフレッシュできるようにしましょう。

2　学習の到達目標

(1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全に　ついて理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
(2) 運動や健康についての自他の課題を発見し，合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
(3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を　目指し，明るく豊かな生活を営む態度を養う

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	運動の合理的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに実践するための理論について理解しているとともに、運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。また、生活における健康・安全について科学的に理解しているとともに、基礎的知識を有している。健康について自己の知識だけでなく、地域社会との関係性や公衆衛生について幅広く理解し、より良い生活に活用できている。	自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して論理的に思考し判断している。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的な実践に自主的に取り組もうとしている。また，健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復についての学習に対して、自主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)
1	体つくり運動	体ほぐしの運動 体の動きを高める運動/実生活に生かす運動の計画	a：体つくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解するとともに、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができる b：自己の課題を発見し、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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる c：積極的に取り組むことができる。	課題提出	課題提出	行動観察
	ダンス	フォークダンス	a：伝承されてきた日本の「民踊」や外国の「フォークダンス」の踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的な ステップや動きで踊ることができる b：課題を発見し、仲間と共有することができる c：ダンスの学習に積極的に取り組むことができる	課題提出 実技試験	課題提出	行動観察
	水泳	背泳ぎ 複数の泳法で泳ぐ/リレー	a：泳法を身に付け、水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する b：泳法などの自己の課題を発見し、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：運動に積極的に取り組むことができるとともに、自分や他者の安全に配慮することができる。	課題提出 実技試験	課題提出	行動観察
2	体育理論・保健	（体育理論） 文化としてのスポーツの意義 （保健） 環境と健康 健康な生活と疾病の予防	a：運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について理解することができる健康水準の向上，疾病構造の変化に伴い，健康についての考え方も変化してきていることについて理解している。また、各問題に対して、正しい知識を持ち、適切な予防を理解している。 b：現代社会に起こっている様々な問題や事象について理解し、その予防と対応について、適切に発表ができる。また、運動やスポーツの意義や効果と学び方や安 全な行い方について、自己の課題を発見し、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：積極的に取り組むことができる	試験	試験 課題提出	行動観察
	球技	ネット型 ・卓球	a：ボールや道具の操作と定位置に戻るなどの動きにより空いた場所を巡る攻防ができる。 b：攻防などの自己の課題を発見し、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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる c：積極的に取り組むとともに仲間の学習の援助ができる。	課題提出 実技試験	課題提出	行動観察
	球技	ゴール型 ・ハンドボール ・フットサル	a：ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防ができる b：攻防などの自己の課題を発見し、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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる c：積極的に取り組むことができる	課題提出 実技試験	課題提出	行動観察
3	陸上競技	長距離走	a：陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解し、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができる b：動きなどの自己の課題を発見し、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：積極的に取り組むことができる	課題提出 実技試験	課題提出	行動観察

※　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