学校番号	３０２６

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	３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）						
副教材等	現代高等 保健体育ノート（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

私たちは運動やスポーツをおこなうことで、大きな達成感や喜びを実感し、心と体の健康を学びます。体を動かすための基本的な知識と合理的な動作を練習によって習得し、必要な体力をトレーニングによって向上させることで、生涯にわたって運動やスポーツを継続していく基礎を築き　ます。効果的に学んでいくためには、「誰とでも、楽しみながら取り組むことのできる」ことが大切です。仲間とコミュニケーションをとりながら、楽しく学習していきましょう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】

各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】

運動や健康についての自他や社会の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】

生涯にわたって継続し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、明るく豊かで活力ある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	記録や技能向上に挑戦する。運動の合理的な実践を　通して、種目特性に応じて勝敗を競ったり、表現したりするため運動特性に応じた段階的な技術を身に付ける。仲間と連携・協力してスポーツを楽しむ。技術、戦術の名称や活用、体力向上、課　題解決、練習計画、プレゼン能力、健康・安全確保についての具体的知識を理解している。スポーツの歴史、文化的特性ポーツの本質について理解し、将来的にライフワークに生かすことができる。	知識を活用し、技能向上につなげる。自己や仲間の課題に応じたスポーツを継続するための取組みを工夫できる。運動を継続したり、体力や技能向上したりするための計画を考えることができる。学習で得た　成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かすことができる。	スポーツの楽しさや喜びを体験し、健康や安全を確保しつつ学習に主体的に取り組もうとする。結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判　断、評価する。公正・協力・責任・参画などの態度を身に付ける。

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	集団行動／体つくり運動／ダンス	・オリエンテーション ・集団行動 ・体つくり運動 ・新体力テスト ・ラジオ体操	a:これまで培ってきた運動能力を発揮する（新体力テスト）運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。 b:手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の 状態に気づくことができる。 c:狙いに応じて健康の保持増進や調和の取れた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができる。	レポート 新体力テスト	レポート 新体力テスト	授業態度の観察
		・体育祭練習	a:その国の民族性や気候風土などから生まれた動作の意味を理解している。感情を込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったり、課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わう態度や、音楽に合わせて多様なステップや動きを身に付けている。 b: 映像や記録など客観的なデータから、動きを分析し、改善点を仲間に伝える能力を身に付けている。仲間との話し合いの場面で、合意を形成するための調整力を身に付けている。 c:集団でのフォークダンスに積極的に参加し、チーム力向上に務める。	実技テスト	実技テスト 授業態度の観察	授業態度の観察
		・水泳	a:水中運動の特性を理解し、泳力向上に努め、安全に実施できる知識と技術を身につける。 b:体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見つけ、仲間に伝えている。 c: 水の安全に関する事故防止の心得を遵守するなど、健康・安全に留意している。	レポート 実技テスト	レポート 実技テスト	授業態度の観察

	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 2.ライフスタイルに応じたスポーツ 3.スポーツを推進する取り組み 4.豊かなスポーツライフ創造	a:体格や体力の変化などに見られる身体的特徴、精神的ストレスの変化などに見 られる心理的特徴、人間関係や所属集団の変化などに 見られる社会的特徴に応じ た多様な楽しみ方があることについて、理解している。各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方 は、個人のスポーツ経験や学習によって育まれたスポーツに対する欲求や考え 方、健康や体力を求める必要性や個人の健康目標などによっても変化するものであることについて理解している。 b:ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方やライフスタイルに応じたスポー ツとの関わり方について自己や自己を取り巻く環境の変化を予想し、自己や社会についての課題を発見すること。豊かなスポーツライフが広がる未来の社会について、これまで学習したことを基に、将来の自己のスポーツ設計や未来の社会についての自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。 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、主体的に取り組もうと している。	レポート	レポート	レポート 授業態度の観察

2・3学期	球技　ベースボール型・ネット型	選択授業 ・卓球 ・ソフトボール ・バドミントン	a:球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしよう 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合いに積極的 に参加することなどや、健 康や安全を確保して、自主 的に取組もうとしている。 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組み 方を工夫している。 c:球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	実技テスト 筆記テスト	実技テスト レポート 授業態度の観察	レポート 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