学校番号	411

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	新高等保健体育　（大修館書店）						
副教材等	Active Sports　2024　総合版　（大修館書店）						

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。
・体育の授業を通して、運動する・見る・支える・調べ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】
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.
【思考力、判断力、表現力等】
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。
【学びに向かう力、人間性等】
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。

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つけている。	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

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	球技（ベースボール型・ネット型）	ソフトボール テニス バドミントン 卓球	a:ルールや用具、技能を高めるための基本的な練習方法を理解している。 b:生涯にわたって球技を豊かに実践していく中で、自己やグループの課題に対して取り組みを工夫している。また、ゲームを展開するための基本的な技能を身につけ、仲間と協力して取り組むことができている。 c:球技特有の楽しさや、チームスポーツにおいての仲間と協力することで得られる一体感を感じることができるよう、ルールを遵守し安全面を確保して主体的に取り組もうとしている。	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ課題	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ
	体つくり運動	体つくり運動の行い方 ・静的ストレッチ ・動的ストレッチ ・学習の合間のストレッチ ・疲れをとるリラックスストレッチ	a: 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体つくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができる。（知識・理解） b: 生涯にわたって運動を豊かに継続するため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て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。（思考・判断・表現） c: 体つくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること、合意形成に貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができる。（主体的に学習に取り組む態度）	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ	観察 ﾜｰｸｼｰﾄ

	水泳	水泳 距離泳（３分間） 泳法は自由	a:泳法を習得するために必要な技術や、練習方法について理解している。 b:生涯にわたって水泳を実践するために自己の課題に応じた取り組み方を考え行動している。また、泳法の特性を理解し、効率的に泳ぐことができる。 c:水泳の楽しさや喜びを味わうために、水泳の事故防止に努め、自主的に健康状態を把握し行動しようとしている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
２、３学期	球技（ネット型・ベースボール型・ゴール型）	バドミントン 卓球 バレーボール ソフトボール サッカー バスケットボール 前期、後期とも１種目選択	a: 各種目のルールや用具、ウォーミングアップから技能を高めるための基本的な練習方法、試合の進め方を理解している。 b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するために、自己やグループの課題を理解し、グループで協力して取り組み方を工夫している。また、各種目の特性に応じた技能を身につけ、仲間と連携しチームワークを高めている。 c:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように、フェアプレイを大切にする。また、グループで話し合い本時の活動内容や目標を決定し、準備から片付けまで自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	体育理論	豊かなスポーツライフの設計 生涯スポーツの見方・考え方 ライフスタイルに応じたスポーツ 日本のスポーツ振興 スポーツと環境	a: 生涯スポーツやライフステージに応じたスポーツについて、正しい知識を獲得している。 b:生涯スポーツやライフステージに応じたスポーツについて、必要な知識を獲得したうえで自らの考えを分析し説明できる。 c:生涯スポーツについて学び、ライフステージに応じたスポーツについて理解し自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート	観察 ワークシート

※　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