学校番号	２１５

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	最新高等　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）

・各種目についての理解を深め、安全に留意した中で、自己の能力に応じた基礎・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、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。
・運動をする・見る・ささえる・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】
・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し、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ことができる。
【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い、自他ともに協調し生涯を通じて運動する能力を身につけることができる。
【学びに向かう力・人間性等】
・得意、不得意にかかわらず、どうすればうまくできるかを考え、それを体現するために粘り強く主体的に学習に取り組む態度を身につけることができる。

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	運動のそれぞれの名称や使い方、体力向上の仕方等理解し、具体的に安全の確保を理解しながら実践する。記録や技能向上に挑戦する。種目に応じた特性を理解し、個人が最大限にパーフォーマンスできるようにする。	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。	一人一人の違いを大切にしようとし、他者を尊重し，伝統的な行動の仕方を大切にしようとする。 互いに助け合い高め合おうと主体的に話し合い、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たし、合意形成に貢献しようとする。
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	体つくり運動	体ほぐしの運動 体力を高める運動	a: 手軽な運動を行い，心と体は互いに影響し変化することを理解し，心身の状態に気付くことや仲間と自主的に関わり合おうとしている。 b: 自己や仲間の課題を発見し，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ようとしている。 c: 体つくり運動に主体的に取り組むとともに，互いに助け合い教え合おうとすること，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，健康・安全を確保しようとしている。	パフォーマンステスト レポート	レポート 観察	レポート 観察
1学期もしくは2学期	ソフトバレーボール	・チームの課題や自己の能力に応じた技能の向上、戦術・作戦を生かした攻防の展開ができるようにする。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 (1) バレーボールの基本的な個人技能や集団技能を身につけ、攻撃と防御の連携プレーをゲームで発揮する。 (2) チーム内で、個人技能を組み合わせた連携プレーを発揮できるようにする。 (3) レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身につける。 (4) ネット型のゲームの特性やバレーボールのルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための正しい知識をもつ。	a: 運動のそれぞれの名称や使い方を理解し、個人が最大限にパーフォーマンスできるようにする。 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、グループワークで自己の考え方を他者に伝え、合理的、計画的に解決に向かうことができる。 c: 一人一人の違いを大切にしようとし、他者を尊重し，伝統的な行動の仕方を大切にし、互いに助け合い高め合おうと主体的に話し合い、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たし、合意形成に貢献しようとする。	・技能テスト ・ワークシート ・リーグ戦等の戦績	・ワークシート ・授業態度	・ワークシート ・授業態度 ・授業運営力

	バドミントン	・自己の能力に応じた技能の向上によって、攻防の展開ができるようにする。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 (1) バドミントンの基本的な技能を身につけるための効果的な練習方法を考え、積極的に実行する。 (2) 相手の動きやフライトの特徴に対して、より有効な攻撃を考え、ゲームに生かす。ダブルスでは、パートナーの特徴を生かした攻撃を考える。 (3) ハイクリア・ドロップ・ドライブ・スマッシュなどの打法やサービス・レシーブなどの基本を着実に身につけ、多彩なプレーを組み立てる。 (4) ネット型のゲームの特性や、バドミントンのルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための正しい知識を身につける。	a: 運動のそれぞれの名称や使い方を理解し、個人が最大限にパーフォーマンスできるようにする。 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、グループワークで自己の考え方を他者に伝え、合理的、計画的に解決に向かうことができる。 C: 一人一人の違いを大切にしようとし、他者を尊重し，伝統的な行動の仕方を大切にし、互いに助け合い高め合おうと主体的に話し合い、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たし、合意形成に貢献しようとする。	・技能テスト ・ワークシート ・リーグ戦等の戦績	・ワークシート ・授業態度	・ワークシート ・授業態度 ・授業運営力

	卓球	・自己の能力に応じた技能の向上によって、攻防の展開ができるようにする。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 (1) 卓球の基本的な技能を身につけるための効果的な練習方法を考え、積極的に実行する。 (2) 相手の動きや打球に対して、より有効な攻撃を考え、ゲームに生かす。ダブルスでは、パートナーの特徴を生かした攻撃を考える。 (3) ロング・ショート・カットなどの打法や・サービス・レシーブなどの基本を着実に身につけ、多彩なプレーを組み立てる。 (4) ネット型のゲームの特性や卓球のルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための正しい知識をもつ。	a: 運動のそれぞれの名称や使い方を理解し、個人が最大限にパーフォーマンスできるようにする。 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、グループワークで自己の考え方を他者に伝え、合理的、計画的に解決に向かうことができる。 C: 一人一人の違いを大切にしようとし、他者を尊重し，伝統的な行動の仕方を大切にし、互いに助け合い高め合おうと主体的に話し合い、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たし、合意形成に貢献しようとする。	・技能テスト ・ワークシート ・リーグ戦等の戦績	・ワークシート ・授業態度	・ワークシート ・授業態度 ・授業運営力

	テニス	・自己の能力に応じた技能の向上によって、攻防の展開ができるようにする。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 (1) テニスの基本的な技能を身につけるための効果的な練習方法を考え、積極的に実行する。 (2) 相手の動きや打球に対して、より有効な攻撃を考え、ゲームに生かす。ダブルスでは、パートナーの特徴を生かした攻撃を考える。 (3) グランドストローク・ボレー・スマッシュ・ロビング・サービス、レシーブなどの個人的技能を身につけ、多彩なプレーを組み立てる。 (4) ネット型のゲームの特性や、テニスのルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための正しい知識をもつ。	a: 運動のそれぞれの名称や使い方を理解し、個人が最大限にパーフォーマンスできるようにする。 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、グループワークで自己の考え方を他者に伝え、合理的、計画的に解決に向かうことができる。 C: 一人一人の違いを大切にしようとし、他者を尊重し，伝統的な行動の仕方を大切にし、互いに助け合い高め合おうと主体的に話し合い、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たし、合意形成に貢献しようとする。	・技能テスト ・ワークシート ・リーグ戦等の戦績	・ワークシート ・授業態度	・ワークシート ・授業態度 ・授業運営力

	ソフトボール	・集団的技能や個人的技能を発揮して攻撃と防御を繰り返し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことができるようにする。また、互いに協力するとともに，勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また，安全に練習ができるようにするとともに，計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 (1) ソフトボールの基本的な技能を身につけるとともに、それを集団的な技能に結びつけるための練習を積極的に行う。 (2) ゲームのなかで、チームの戦術と自己の役割を正しく理解し、適切なプレーをする。 (3) スローイング・キャッチング・バッティングなど個人的技能の基本を着実に身につけ、ダブルプレーなど連携技能を身につけていく。 (4) ゲームのルールを確実に理解し、具体的な場面においてそれをふまえた行動をする。	a: 運動のそれぞれの名称や使い方を理解し、個人が最大限にパーフォーマンスできるようにする。 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、グループワークで自己の考え方を他者に伝え、合理的、計画的に解決に向かうことができる。 C: 一人一人の違いを大切にしようとし、他者を尊重し，伝統的な行動の仕方を大切にし、互いに助け合い高め合おうと主体的に話し合い、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たし、合意形成に貢献しようとする。	・技能テスト ・ワークシート ・リーグ戦等の戦績	・ワークシート ・授業態度	・ワークシート ・授業態度 ・授業運営力
	水泳	背泳ぎ バタフライ メドレー	a: 手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 b: 泳法などの自己や仲間の課題を発見し，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: 水泳に主体的に取り組むとともに，記録を向上させるために必要な課題に挑戦することや，自己の責任を果たそうとすること，一人一人の違いに応じた課題に取り組むことができる。水泳の事故防止における心得を遵守することができる。	パフォーマンステスト レポート	レポート観察	レポート観察

3学期	体育理論	スポーツにおける技能と体力 スポーツにおける技術と戦術 技能の上達過程と練習	a:技能と体力の関係や合理的な動きを理解することができる。 b:練習によって技能が上達するとどのような特徴がみられるか分析できる。 c: 技能がどのようなステップを経て上達するかを説明し、各種目のステップアップ計画を立案しフィードバックすることができる。	パフォーマンステスト レポート	レポート 観察	レポート 観察
	バレーボール	・チームの課題や自己の能力に応じた技能の向上、戦術・作戦を生かした攻防の展開ができるようにする。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 (1) バレーボールの基本的な個人技能や集団技能を身につけ、攻撃と防御の連携プレーをゲームで発揮する。 (2) チーム内で、個人技能を組み合わせた連携プレーを発揮できるようにする。 (3) レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身につける。 (4) ネット型のゲームの特性やバレーボールのルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための正しい知識をもつ。	a: 運動のそれぞれの名称や使い方を理解し、個人が最大限にパーフォーマンスできるようにする。 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、グループワークで自己の考え方を他者に伝え、合理的、計画的に解決に向かうことができる。 C: 一人一人の違いを大切にしようとし、他者を尊重し，伝統的な行動の仕方を大切にし、互いに助け合い高め合おうと主体的に話し合い、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たし、合意形成に貢献しようとする。	・技能テスト ・ワークシート ・リーグ戦等の戦績	・ワークシート ・授業態度	・ワークシート ・授業態度 ・授業運営力

	サッカー	・チームの課題や自己の能力に応じた技能の向上，戦術・作戦を生かした攻防の展開ができるようにする。互いに協力するとともに，勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また，安全に練習ができるようにするとともに，計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。 (1) サッカーの基本的な技能を身につけるとともに、それを集団的な技能に結びつけるための練習を積極的に行う。 (2) ゲームのなかで、その時々に自らに求められるプレーを、チームメイトとの関係も考慮して適切に選択する。 (3) パス・ドリブル・シュート、ヘディング・ゴールキーピングなどの基礎的な技能を身につけ、オフェンス・ディフェンス・ゴールキーパーとの連携など、ゲーム中の攻防の場面を想定し、互いに協力して有効な動きを身につける。 (4) ゴールへのシュートを競い合うゲームの特性と技能の構造を正しく理解する。ゲームのルールを正しく理解し、審判法を身につける。	a: 運動のそれぞれの名称や使い方を理解し、個人が最大限にパーフォーマンスできるようにする。 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、グループワークで自己の考え方を他者に伝え、合理的、計画的に解決に向かうことができる。 C: 一人一人の違いを大切にしようとし、他者を尊重し，伝統的な行動の仕方を大切にし、互いに助け合い高め合おうと主体的に話し合い、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たし、合意形成に貢献しようとする。	・技能テスト ・ワークシート ・リーグ戦等の戦績	・ワークシート ・授業態度	・ワークシート ・授業態度 ・授業運営力

※　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