学校番号	3031

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	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）

・自己の運動レベルの分析を行い、各種目に取り組む中で、自己の基礎・基本的な運動技能・体力や筋力を高めていきましょう。
・グループ活動を行う中で、協同しながら、仲間と一緒に、運動の楽しさや喜び、達成感などを得てください。
・体育の授業を通して、生涯を通して行うことができるスポーツを探してください。

２　学習の到達目標

【知識及び技能】
体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化し、技能を身につける。
【思考力、判断力、表現力等】
心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを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し、考えを他者に伝える力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】
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、協力する、責任を果たす、参画する、一人ひとりの違いを認めるなどの意欲を育てるとともに健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

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	運動の技術の名称や行い方を理解している。 トレーニングに関する原理・原則、技能の上達過程を理解し、実践できる。 健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。 歴史、文化、スポーツとの関わり方について理解している。	知識を活用し、技能向上につなげたりゲームで実践したりすることができている。 得られた技術や知識を他の人に伝達・指導することができている。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できている。 体力向上のための長期的な計画を考えることができている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとするなど、主体的に取り組もうとしている。 健康や安全を確保して学習に取り組もうとしている。 大会などを自ら運営する事ができる。 公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けようとしている。

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)
前期	集団演技 体力を高める運動	体力を高める運動（男子) 集団演技（男子〉 創作ダンス（女子〉 体つくり運動 新体力テスト	a:集団演技の技術、表現の仕方などを理解する。また、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解する。 b:ねらいに応じて健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てるとともに、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、体力の違いに配慮しようとすること、自己の責任を果たそうとすることなど、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。 各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、主体的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト パフォーマンス課題	観察 実技テスト パフォーマンス課題	観察 振り返り

	水泳・武道・器械体操	選択体育 水泳 　四泳法 武道 柔道 剣道 器械運動 マットなど 演技	a:選択した種目の特性に応じた技術をを身に付ける。 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解する。 b:自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:選択した種目の楽しさや喜びを味わうことができるようにマナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすること、事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト パフォーマンス課題	観察 実技テスト パフォーマンス課題	観察 振り返り
	体育理論	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.日本のスポーツ振興 ４．スポーツと環境	a: 生涯にわたって豊かなスポーツライフを身につけるための国の政策や取り組みを理解している。 b:日本のスポーツ振興・環境と世界のスポーツ振興・環境について、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを説明できる。 c: 生涯スポーツの見方・考え方について、意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 小テスト	観察 ワークシートの記述	観察 ワークシートの記述 振り返り

後期	ゴール型 ネット型 ベースボール型	球技選択 ニ種目を選択する ゴール型 サッカー バスケット ハンドボール アルティメット ラグビー ネット型 バレー バドミントン 卓球 ソフトテニス 硬式テニス ベースボール型 ソフトボール	a:各種目の特性に応じたゲームを展開するための技能や仲間との連携した動きを身につける。 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する。 b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるよう、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貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト パフォーマンス課題	観察 実技テスト パフォーマンス課題	観察 レポート 振り返り

※　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