※令和４年度以降入学生用

学校番号	４０１

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	ライフスポーツ	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							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・様々な種類のニュースポーツに触れることで、スポーツの楽しさを知り、生涯を通して健康を維持できるようスポーツに関する知識や運動技能を深める。
・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、達成感を一緒に深める。
・人に何かを教えることの楽しさや難しさを知り、相手の思っていることや考えていることを理解できる ようになる。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
○各種の運動の合理的な実践を通して，運動の技能を高めることにより、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。
【思考力、判断力、表現力等】
○様々な種目のスポーツを経験することによって、運動経験を増やしスポーツ・運動への関心を高める。
○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、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するとともに、それらを他者に伝えている。
【学びに向かう力、人間性等】
○生徒の主体的な授業への取り組みを重視する。
○運動技能を高めることによって、さらに高次の楽しさや喜びを得る。

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	○運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・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。 ○指導案の作成方法について理解している。 ○記録や技能向上に挑戦する。声の大きさや、話のまとめ方等に留意している。仲間と連携 ○協力して各種目を楽しむ。	○自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫をしている。 ○運動を継続し、体力や技能向上をするための計画を考えることができる。 ○安全面を考慮した指導案を作成し、実践する。 ○自身で独自の練習方法や指導法を考え、実践している。	○自ら進んで運動の楽しさや喜びを得ようとしている。 ○健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。 ○結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断している。 ○指導を行うための教材研究を行っている。

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る。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価する。

※令和４年度以降入学生用

４　学習の活動

学期	単元	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:運動の技術の名称や行い方、ルール、行う際の健康・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。 b:体つくりの狙いを踏まえて、自己の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。課題を解決するために仲間と話しあう場面で合意形成するための関わりを見つけ、仲間に伝えている。 c:体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。仲間の体や心の状態に気づくことができ、お互いに助け合い教えあおうとしている。一人ひとりの違いに応じた動きなどを大切にしている。	・観察 ・技能観察 ・技能試技	・観察 ・振り返り ワークシート	・受講態度 ・振り返り ワークシート
	ニュースポーツを知ろう	ニュースポーツ ・ソフトバレーボール ・タッチラグビー ・グラウンドゴルフ ・アルティメット ・モルック	a:運動の技術の名称や行い方、ルール、行う際の健康・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。 b:自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫できる。 c:互いに協力しながら自己の役割・責任を果たそうと、主体的に取り組んでいる。	・観察 ・技能観察 ・技能試技	・観察 ・振り返り ワークシート	・受講態度 ・積極性 ・振り返り ワークシート
	球技	・バドミントン ・バスケットボール ・卓球 ・バレーボール	a:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めること、よいプレー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、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、興味ある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組み方を工夫している。 c:各種目の特性に応じた、特有のより発展した技能を身に付ける。	・技能観察 ・技能試技	・観察 ・振り返り ワークシート	・受講態度 ・積極性 ・振り返り ワークシート

※令和４年度以降入学生用

	体育理論	・スポーツ生理学 ・スポーツ心理学 ・スポーツの歴史	a:人体のメカニズムや、エネルギー について理解しており、それを自己に活かすための具体的な方法を理解している。 b:各種目・競技の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るとともに、自己の課題に応じた運動の取組み方を工夫している。 c:座学で得た知識を自己の運動に活かそうとしている。学習に意欲的に取り組もうとする。	・観察 ・筆記テスト	・振り返り ワークシート	・受講態度 ・振り返り ワークシート ・筆記テスト
２学期	球技 ゴール型・ネット型	選択 ネット型 ・バドミントン ・バレーボール ・卓球 ゴール型 ・バスケットボール ・サッカー ・アルティメット ベースボール型 ・ソフトボール	a:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めること、よいプレー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、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、興味ある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組み方を工夫している。 c:各種目の特性に応じた、特有のより発展した技能を身に付ける。	・技能観察 ・技能試技	・振り返り ワークシート	・受講態度 ・積極性 ・振り返り ワークシート
	スポーツ指導研修	・自身の専門種目の指導	a:運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・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。 ・指導案の作成方法について理解している。 b:各種目・競技の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るとともに、自己の課題に応じた運動の取組み方を工夫している。 c:自身の指導する種目に関して積極的に教材研究に取り組んでいる。指導を行うための準備等を行い、理解してもらうよう工夫をしている。（製図や器具の活用等）	・観察 ・実技テスト ・振り返り ワークシート ・学習指導案	・振り返り ワークシート ・学習指導案	・受講態度 ・実技テスト ・振り返り ワークシート ・学習指導案

※令和４年度以降入学生用

３学期		選択 ネット型 ・バドミントン ・バレーボール ・卓球 ゴール型 ・バスケットボール ・サッカー ・アルティメット ベースボール型 ・ソフトボール	a: 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。また、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。 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り組み方を工夫している。 c: 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。	・技能観察 ・技能試技	・振り返り ワークシート	・受講態度 ・積極性 ・振り返り 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