学校番号	２０５

令和８年度　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	高等学校保健体育 Textbook、高等学校保健体育 Activity（第一学習社出版）						
副教材等	なし						

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、運動をする・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探そう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】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するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。
【思考力、判断力、表現力等】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、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するとともに,それらの技能を身に付けるようにする。	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社に伝える力を養う。	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す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。

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	体育理論	第5章 スポーツの文化的特性と現代スポーツの発展 1スポーツの歴史的発展と多様な変化 2オリンピックとパラリンピック 3ドーピングとアンチ・ドーピング 4スポーツの経済効果とスポーツの価値 5スポーツが環境や社会にもたらす影響 第6章 運動やスポーツの効果的な学習方法 1 運動やスポーツの技術と技能 2運動技能の上達過程	・世界でのスポーツの歴史を知るとともに，わが国から世界に普及し，発展しているスポーツがあることについての理解を深める。 a:スポーツの起源と変遷について，正しい知識をもつことができる。また，・わが国発祥のスポーツについて，正しい知識をもつことができる。 b:現在，自らが行ったことのあるスポーツについて調べるなど，身近なものとして考えることができる。 c:スポーツの歴史やわが国発祥のスポーツについての様々な情報を積極的に収集できる。 ・現代のスポーツが国際交流や世界平和に大きな役割を果たしていることを知り，その代表的なものとしてのオリンピックやパラリンピックがあることについての理解を深める。 a:オリンピックやパラリンピック，オリンピックムーブメントについて，正しい知識をもつことができる。 b:オリンピックムーブメントについて調べ，身近なものとして考えることができる。 c:スポーツによる国際交流や世界平和の促進について，積極的に学習できる。 ・運動技術と運動技能の違いを知り，それぞれの運動種目に応じた運動技術についての理解を深める。 a:様々な運動種目について，それぞれがどのような運動技術を必要とするのかについて正しい知識をもつことができる。 b:運動技術の種類について，自らが行ったことのある種目に当てはめて考えることができる。 c:それぞれのスポーツ種目が，どのような運動技術を必要としているのか，積極的に学習できる。	体育理論のテスト	学習カード、プリント、課題の内容	授業に取り組む姿勢、課題提出状況

	集団行動 体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 体ほぐしの運動 体力を高める運動 （からだつくり運動は，年間を通して履修することを想定しました。）	・運動を通して自分や仲間のからだや心の状態に気づき，からだの調子を整えたり，仲間と楽しく交流する。 a：多様な体ほぐしの運動を考えることができる。また，自分の心とからだの一体感，また仲間との一体感を感じるまで，運動の内容を深めることができる。 b：手軽な運動，律動的な運動など，運動の内容や方法を自分で考え，工夫し，実践することができる。また，自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 c：「体ほぐし」の意義を理解し，からだを動かす楽しさや心地よさを探求しようとすることができる。 ・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取り組む。 a：自己の体力に関するねらいを設定して，自己の健康や体力の実態と実生活に応じて，運動の計画を立てて取り組むことができる。 b：適切な運動の内容や方法について，工夫して実践することができる。また，自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 c：運動計画を立てる際，仲間に課題を伝え合うなど，互いに教えあおうとすることができる。	技能テスト	学習カード、プリント、課題の内容 技能テスト	授業に取り組む姿勢
1学期	班別グループ活動	ソフトボール バスケットボール バドミントン ハンドボールorミニサッカー 卓球、テニス、	a：各種目の特性に応じた、技能・戦術を身につける。 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に勝敗を冷静に受け止めること、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ことなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能テスト	グループノート 技能テスト	授業に取り組む姿勢 グループの中での活動状況

	水泳（女子）ソフトバレーボール（男子）	水泳 クロール 平泳ぎ	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 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している。 b:生涯にわたって水泳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:水泳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、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などや、水泳の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。	技能テスト	レポート 技能テスト	授業に取り組む姿勢 安全に留意しながら活動する態度
2学期	水泳（男子）ソフトバレーボール（女子）	水泳 クロール 平泳ぎ	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 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している。 b:生涯にわたって水泳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:水泳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、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などや、水泳の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。	技能テスト	レポート 技能テスト	授業に取り組む姿勢 安全に留意しながら活動する態度
	班別グループ活動	サッカー バレーボール ハンドボール バスケットボール 卓球、テニス、	a:各種目の特性に応じた、技能・戦術を身につける。 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に勝敗を冷静に受け止めること、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ことなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能テスト	グループノート 技能テスト	授業に取り組む姿勢 グループの中での活動状況

	体育理論	現代社会とスポーツ 競技スポーツの意義 スポーツの社会的役割 スポーツの始まりと変遷 スポーツと国際理解 ライフステージとスポーツ 文化としての・スポーツの関わり方 地域におけるスポーツライフ ライフスタイルとスポーツ	a:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、言ったり書きだしたりしている。 b:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、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: スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、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。	体育理論テスト	ワークシート	授業を受ける態度
3学期	班別グループ活動	バレーボール バドミントン ソフトボール サッカー 卓球、テニス	a:各種目の特性に応じた、技能・戦術を身につける。 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に勝敗を冷静に受け止めること、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ことなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能テスト	グループノート 技能テスト	授業に取り組む姿勢 グループの中での活動状況

※　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