学校番号	3032B

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	現代保健体育　（大修館出版）						
副教材等	現代高等保健体育ノート　（大修館出版）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・これまでの経験を生かし、自ら集団行動において秩序ある動きやルールを守る姿勢を実践しよう。
・ランニング、体操、補強運動が集団行動の基本であるということを再認識し自ら積極的に取り組もう。
・授業の中で行われる種目の楽しさや喜びを味わい生涯続けられるスポーツを見つけよう。

2　学習の到達目標

・集団行動や授業で行う運動種目を通じて、体力の向上を目指し、規律ある行動を習慣化する。
・運動と健康との関連性を理解し積極的な態度で授業に取り組む。
・安全に留意し、協力し合って授業に取り組む。
・生涯にわたって継続できる運動種目を見つけ、健康のためにも運動を習慣化する。

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	種目の特性に応じて、合理的な練習方法を実践することができる。 運動技術の名称や合理的な体力の高め方、各運動種目のルールについて理解している。 運動と健康との関りを理解している。	授業で身につけた知識を活用し、自分の技術や記録の向上につなげている。また、チーム力アップのために何をすべきか考える。 運動の継続や体力・技術の向上のため計画を立てることができる。	W-up 体操、補強運動を自分の体力向上のために積極的に行っている。 安全に留意し、取り組もうとしている。 周囲と協力し、自分のやるべきことに責任を持ってやっている。

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	球技・水泳体つくり運動	新体力テスト 体つくり運動 球技 バスケットボール バレーボール バドミントン 卓球 ソフトボール ハンドボール 等から選択 水泳 平泳ぎ	a:技術の向上や体力の向上があり、運動の効果、体の構造、トレーニングの原則を理解している。 b: それぞれのねらいに従い、合理的な方法で行い計画を立てることができる。 c: ルールに従い規律ある行動をとろうとしている。 自らの体力レベルを知り、体力向上のため積極的に取り組んでいる。	W-up の取り組み 技能観察 技能テスト	W-up の取り組み 観察	W-up の取り組み 受講態度の観察
	体育理論	豊かなスポーツライフの設計	A： 身体の生理的機能やしくみついて理解しトレーニングの原則に照らしどのような運動を行えばいいか考えることができる。 ｂ：これまで経験したスポーツを将来どのように選んで実践していけばいいか健康との関連に基づき考察することができる。 ｃ：生涯にわたりスポーツを続けることがなぜ必要なのか考える学習活動に取り組もうとしている。	単元考査	単元考査 提出ノート レポート	提出ノート レポート 観察

後期	球技	球技 バスケットボール バレーボール バドミントン 卓球 サッカー ハンドボール 等から選択	a：各種目での技能の向上、またその技術がチームの中でいかされているか。 基本的なルールの把握、特にファールについて理解しているか。 b: 合理的な練習方法を考えゲームを展開できるところまでの計画を立てることができる。 c: 自分たちで協力しあい、w-up を行おうとしている。 練習計画を立て運動を実施しようとしている。	W-up の取り組み 技能観察 技能テスト	W-up の取り組み 技能観察 観察	W-up の取り組み 受講態度の観察

※　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