学校番号	３０２０

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	３単位	年次	３年次
使用教科書	なし						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・積極的に授業に参加することで、運動の意義や楽しさを知り、互いに協力することの重要性を学びましょう。
・生涯にわたって運動に親しむことができるように、心身共に健全な人間性を養い幅広い感性のもてる高校生をめざしましょう。
・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。

2　学習の到達目標

１．【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つける。
２．【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社に伝える力を養う。
３．【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、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身につけている。また、個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに、技能を身につけている。	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しているとともに、それらを他者に伝えている。また、個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決をめざして総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。

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)
1学期	球技	体つくり運動 バドミントン 卓球 サッカー アルティメット	a: 体つくり運動: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。 ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ:ﾊｲｸﾘｱ・ﾄﾞﾛｯﾌﾟ・ﾄﾞﾗｲﾌﾞ・ｽﾏｯｼｭなどの打法やｻｰﾋﾞｽ・ﾚｼｰﾌﾞなどの基本を着実に身につけ、多彩なﾌﾟﾚｰを組み立てられるようにする。 卓球:ﾈｯﾄ型のｹﾞｰﾑの特性や卓球のルールを理解し、安全に練習やｹﾞｰﾑを行うための、正しい知識をもつことができる。 ｻｯｶｰ:足を使ったﾊﾟｽ・ﾄﾞﾘﾌﾞﾙ・ｼｭｰﾄ、ﾍﾃﾞｨﾝｸﾞ・ｺﾞｰﾙｷｰﾋﾟﾝｸﾞなどの基礎的な技能を身につけ、ｵﾌｪﾝｽ・ﾃﾞｨﾌｪﾝｽ・ｺﾞｰﾙｷｰﾊﾟｰとの連携など、ｹﾞｰﾑ中の具体的な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ことができる。 ｱﾙﾃｨﾒｯﾄ:ﾃﾞｨｽｸ操作と空間に走り込むなどの動きによってｺﾞｰﾙ前での攻防ができる。 b: 体つくり運動: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。 ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ・卓球・ｻｯｶｰ・ｱﾙﾃｨﾒｯﾄ: 攻防など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た取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c: 体つくり運動:「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。 ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ・卓球・ｻｯｶｰ・ｱﾙﾃｨﾒｯﾄ: 自主的に取り組むとともに、ﾌｪｱなﾌﾟﾚｰを大切にしようとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教えあおうとすることなどや、健康・安全を確保する。	観察 実技試験	学習ｶｰﾄﾞ 観察	学習ｶｰﾄﾞ 観察

1学期	水泳・球技	水泳 背泳ぎ ソフトバレーボール	a：水泳：ﾛｰﾘﾝｸﾞを生かしたﾌﾟﾙの動作と呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ、大きく強いｷｯｸの動作などの技能を修得し、正しいﾌｫｰﾑで速く・長く泳ぐことができる。 球技：ﾚｼｰﾌﾞ・ﾄｽ・ｽﾊﾟｲｸ・ﾌﾞﾛｯｸなどの基本を着実に身につけ、多彩な連携ﾌﾟﾚｰを組み立てられるようにする。 b:水泳：泳法など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た取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 球技:攻防など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た取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:水泳：水泳に自主的に取り組むとともに、自己の責任を果たそうとすること、互いに補助しあい、積極的に練習に取り組むことができる。 球技：ﾌｪｱなﾌﾟﾚｰを大切にしようとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたﾌﾟﾚｰなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教えあうことができる。	観察 実技試験	学習ｶｰﾄﾞ 観察	学習ｶｰﾄﾞ 観察
2学期		体育理論	a：スポーツの意義や健康との関係、筋肉の名称・働き、筋力の高め方を理解する。 b：自分に必要な筋力やその高め方を考え、スポーツライフの計画を立てて表現する。 c：主体的に学習し、活動や計画づくりに意欲的に取り組む。	ノート レポート	ノート レポート	観察 レポート

2学期	球技	ソフトボール バスケットボール バレーボール テニス ハンドボール	a: ｿﾌﾄﾎﾞｰﾙ：ｽﾛｰｲﾝｸﾞ・ｷｬｯﾁﾝｸﾞ・ﾊﾞｯﾃｨﾝｸﾞなど個人的技能の基本を着実に身につけ、ﾀﾞﾌﾞﾙﾌﾟﾚｰなど集団的技能のなかで正しく適用することができる。 ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ：ﾊﾟｽ・ﾄﾞﾘﾌﾞﾙ・ｼｭｰﾄなど基礎的な技能を身につけ、ｹﾞｰﾑ中の、ｵﾌｪﾝｽ・ﾃﾞｨﾌｪﾝｽなどの具体的な攻防の場面を想定して、互いに協力して、有効な動きを身につけることができる。 ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ：ﾚｼｰﾌﾞ・ﾄｽ・ｽﾊﾟｲｸ・ﾌﾞﾛｯｸなどの基本を着実に身につけ、多彩な連携ﾌﾟﾚｰを組み立てられるようにする。 ﾃﾆｽ：ｸﾞﾗﾝﾄﾞｽﾄﾛｰｸ・ﾎﾞﾚｰ・ｽﾏｯｼｭ・ﾛﾋﾞﾝｸﾞ・ｻｰﾋﾞｽ、ﾚｼｰﾌﾞなどの個人的技能を身につけ、多彩なﾌﾟﾚｰを組み立てられるようにする。 ﾊﾝﾄﾞﾎﾞｰﾙ：ﾊﾟｽ・ﾄﾞﾘﾌﾞﾙ・ｼｭｰﾄ・ｺﾞｰﾙｷｰﾋﾟﾝｸﾞなど基礎的な技能を身につけ、ｹﾞｰﾑ中の、ｵﾌｪﾝｽ・ﾃﾞｨﾌｪﾝｽ・ｺﾞｰﾙｷｰﾊﾟｰとの連携などの具体的な攻防の場面を想定して、互いに協力して有効な動きを身につけることができる。 b:攻防など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た取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:ﾌｪｱなﾌﾟﾚｰを大切にしようとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたﾌﾟﾚｰなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教えあうことができる。	観察 実技試験	学習ｶｰﾄﾞ 観察	学習ｶｰﾄﾞ 観察
3学期	陸上競技	陸上競技 長距離走	a:自分にあったペースを維持して一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりすることができる。 b:場に応じた活動の仕方を見付けている。 c:長距離走に自主的に取り組むとともに、自己の責任を果たそうとすること、互いに補助しあったりして、積極的に取り組むことができる。	観察 実技試験	学習ｶｰﾄﾞ 観察	学習ｶｰﾄﾞ 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