| 学校番号 | ３１８ |
|---|---|

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 | 最新高等「保健体育」改訂版　（大修館書店） | | | | | | |
| 副教材等 | 最新高等「保健体育ノート」改訂版　（大修館書店） | | | | | | |

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・心身ともに健康で力強い身体を作るために、何事にも積極的に取り組もう。
・明るく楽しい授業を受けるために、他人に迷惑をかけず、身勝手な行動をせず、真剣に忍耐強く意欲を持って取り組もう。

2　学習の到達目標

a.　運動を通して技能の習得や体力を高め、基礎体力の向上に取り組むことができる。
b.　授業で学んだことを、班別活動を通して課題を解決し、運動の行い方を考え計画し、普段の生活に活かすことができる。
c.　授業に参加し、運動に主体的に取り組み、健康や安全を確保することができる。

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。<br>スポーツの歴史、文化的特性、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、技能向上につなげる。<br>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。<br>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。<br>学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。 | 自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。<br>健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。<br>結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。<br>公正・協力・責任・参画などの態度を身につける。 |
| 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 | 体つくり運動、球技　ゴール型　ネット型（男子・女子） | オリエンテーション<br>集団行動<br>体操<br>体ほぐしの運動<br>体力を高める運動 | a:運動を継続する意義､体の構造、運動の原則などを理解している。<br>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。<br>c:体つくり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。 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 |
| | | サッカー（男子）<br>バスケットボール（女子）<br>バレーボール（女子） | a: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。<br>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。<br>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。 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 体育理論（男子・女子） | 豊かなスポーツライフの設計の仕方 | a:生涯スポーツの見方・考え方、ライフスポーツに応じたスポーツ、スポーツを推進する取り組み、豊かなスポーツライフの創造について、言ったり書きだしたりしている。<br>b:生涯スポーツの見方・考え方、ライフスポーツに応じたスポーツ、スポーツを推進する取り組み、豊かなスポーツライフの創造について、分析をし、まとめた考えを説明できる。<br>c:生涯スポーツの見方・考え方、ライフスポーツに応じたスポーツ、スポーツを推進する取り組み、豊かなスポーツライフの創造について、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。 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>体育理論のテスト | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>体育理論のテスト | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>体育理論のテスト |
| | 水泳（女子） | クロール<br>平泳ぎ | a: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。<br>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。<br>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。 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2学期 | 水泳（男子） | クロール<br>平泳ぎ | a: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。<br>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。<br>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。 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 |
| | 武道（男子・女子） | 剣道 | a:伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。<br>b:生涯にわたって剣道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を工夫している。<br>c:武道の楽しさや喜びを味わうことができるように相手を尊重し、伝統的な行動の仕方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・安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 球技　ゴール型　ネット型（男子・女子） | バドミントン（男子）<br>卓球（男子）<br>テニス（女子） | a: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。<br>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。<br>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。 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 |
| | 器械体操（女子） | マット運動 | a: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。<br>b:生涯にわたってマット運動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。<br>c:マット運動の楽しさや喜びを味わうことができるように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。 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 |
| 3学期 | 陸上競技（男子・女子） | 長距離走 | a: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。<br>b:生涯にわたって長距離走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。<br>c:長距離走の楽しさや喜びを味わうことができるように競技特性を理解し、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ダンス（男子・女子） | 創作ダンス<br>リズムダンス | a:技術やダンスの名称、用語、表現の仕方など、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。<br>b:生涯にわたってダンス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。<br>c:ダンス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合うこと、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、自主的に取り組もうとしている。 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 |

※　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