学校番号	１２０１

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	現代高等保健体育　（大修館出版）						
副教材等	－						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・集団行動の中で、規律ある態度を身につけ、効率かつ安全に運動に取り組もう。
・運動の合理的な実践を通して技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わおう。
・体育の授業を通して、「する・見る・支える」などの多様なスポーツとの関わり方を楽しみ、豊かなスポーツライフの実現を考えてみよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
各種の運動を通じて、基礎的な体力および、知識・技能を身につける。
【思考力、判断力、表現力等】
他者との関わりのなかで社会的態度を育てる。また自己の運動への関わり方を学び、実践する力を身につけ、自己や仲間の課題を発見したり、課題解決の方法や考えたことを他者に伝える能力を身につける。
【学びに向かう力、人間性等】
運動への感心や意欲を高め、運動の技能・知識・理解、思考力・判断力・表現力をバランスよく育て、学習したことを実社会で生かすとともに、健康安全を確保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	各種の運動を合理的に、また計画的に行うために、運動の特性に応じて、技術の名称や行い方、体力の高め方、練習や試合の進め方、運動に伴う事故防止等の具体的な方法を理解している。 記録の向上に積極的にチャレンジしている。 種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、戦術を考えたり、段階的な技能を身に付けている。 仲間と協働して各種目に取り組んでいる。	知識を活用し、技能向上につなげている。 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みを工夫している。 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。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かしている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わっている。 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組んでいる。 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。 公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けている。

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	体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画	a：集団行動の名称や行い方を理解している。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。 b：体つくり運動の動きにおいて、自己や他者の課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。また、継続的な運動の計画を立てて取り組んでいる。 c：体つくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	課題 ワークシート
	球技	テニス	a：テニスに用いられる個人の技術の作戦や戦術の名称を理解している。ゲームにおいてのルール、試合形式、運営の方法、役割に応じた行動を理解している。状況に応じたボール操作と空間を意識した攻防をすることができる。 b：テニスにおいて、自己の課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 c：テニスの学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

	球技	フットサル	ａ：フットサルに用いられる技術の名称や行い方を理解している。作戦に応じた技能でゲームを展開することができる。 ｂ:フットサルにおいて、自己やチームの課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 ｃ：フットサルの学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康･安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	球技	ニュースポーツ	ａ：さまざまなニュースポーツに用いられる技術の名称や行い方を理解している。作戦に応じた技能でゲームを展開することができる。 ｂ：ニュースポーツの動きにおいて、自己や他者の課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 ｃ：各種目を自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	球技	ソフトバレーボール	ａ：ソフトバレーボールに用いられる技術の名称や行い方を理解している。作戦に応じた技能でゲームを展開することができる。 ｂ：ソフトバレーボールにおいて、自己やチームの課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 ｃ：ソフトバレーボールの学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

	水泳	背泳ぎ	ａ：背泳ぎにおける技術の名称や効率的に泳ぐ動きを理解している。手と足の動き、呼吸、バランスを保ち、安定したペースで長く泳ぐことができる。背泳ぎのスタート・ターンを一連の動作でスムーズに行うことができる。 ｂ：背泳ぎの泳法において、自己や他者の課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 ｃ：水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 パフォーマンス課題	観察 ワークシート パフォーマンス課題	課題 ワークシート
2学期	水泳	背泳ぎ	ａ：背泳ぎにおける技術の名称や効率的に泳ぐ動きを理解している。手と足の動き、呼吸、バランスを保ち、安定したペースで長く泳ぐことができる。背泳ぎのスタート・ターンを一連の動作でスムーズに行うことができる。 ｂ：背泳ぎの泳法において、自己や他者の課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 ｃ：水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 パフォーマンス課題	観察 ワークシート パフォーマンス課題	課題 ワークシート

	体育理論　豊かなスポーツライフの設計	生涯スポーツの見方・考え方 ライフスタイルに応じたスポーツ スポーツを推進する取り組み	ａ：社会の変化にともなうスポーツの役割と楽しみ方の変化、ライフステージに対応したスポーツの環境について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ｂ：ライフスタイルとスポーツのかかわり、自分に合ったスポーツライフの設計の仕方について、資料等で調べたことを整理したりするなどして、それらを説明している。 ｃ：現在に至るまでの日本のスポーツ振興の流れや、地域におけるスポーツクラブの状況について、基礎的な事項を理解している	テスト ワークシート	観察 ワークシート テスト	観察 ワークシート
	ダンス	ダンス	ａ：ダンス学習の意義や内容、評価の方法を理解する。足の動きに手の動きをつけ、音楽に合わせて一定のリズムで踊れるようにする。 ｂ：自己の生活のなかでも、リラックスを兼ねて計画的に実践していく能 力を身につけ、音楽に合わせてリズムよく体を動かす楽しさや心地よさを味わう。 ｃ：グループを作り、課題曲で創作をして発表し、お互いの踊り方を鑑賞し、評価し合う。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	課題 ワークシート

	球技	ソフトボール	ａ：ソフトボールに用いられる個人の技術及びチームとしての作戦や戦術の名称を理解している。競技会においてゲームのルール、試合形式、運営の仕方、役割に応じた行動を理解している。状況に応じたボール操作と空間を意識した攻防をすることができる。 ｂ：ソフトボールにおいて、自己やチームの課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 ｃ：ソフトボールの学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	球技	男女共修球技選択	ａ：個人の技術やチームとしての作戦や戦術があり、それぞれの技能の向上につながるポイントがあること、また、適切に発揮するポイントを身に付けるための安全で合理的、計画的な練習を理解できるようにする。 ｂ：運動を豊かに継続するための、チームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えること。 ｃ：公正さを大切にしようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い、高め合おうとすることなどや、健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	課題 ワークシート

	球技	選択球技	ａ：個人の技術やチームとしての作戦や戦術があり、それぞれの技能の向上につながるポイントがあること、また、適切に発揮するポイントを身に付けるための安全で合理的、計画的な練習を理解できるようにする。 ｂ：運動を豊かに継続するための、チームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えること。 ｃ：公正さを大切にしようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い、高め合おうとすることなどや、健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	課題 ワークシート
	球技	ソフトボール	ａ：ソフトボールに用いられる、個人の技術及びチームとしての作戦や戦術の名称を理解している。競技会においてゲームのルール、試合形式、運営の仕方、役割に応じた行動を理解している。状況に応じたボール操作と空間を意識した攻防をすることができる。 ｂ：ソフトボールにおいて、自己やチームの課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 ｃ：ソフトボールの学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	課題 ワークシート

3学期	球技	サッカー	a：サッカーに用いられる、個人の技術及びチームとしての作戦や戦術の名称を理解している。競技会においてゲームのルール、試合形式、運営の仕方、役割に応じた行動を理解している。状況に応じたボール操作と空間を意識した攻防をすることができる。 b：サッカーにおいて、自己やチームの課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 c：サッカーの学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	球技	選択球技	a：個人の技術やチームとしての作戦や戦術があり、それぞれの技能の向上につながるポイントがあること、また、適切に発揮するポイントを身に付けるための安全で合理的、計画的な練習を理解できるようにする。 b：運動を豊かに継続するための、チームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えること。 c：公正さを大切にしようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い、高め合おうとすることなどや、健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 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