※令和４年度以降入学生用

学校番号	107

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（大修館書店）						
副教材等	ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・グループ学習を通じて、仲間と協力しあい運動の楽しさや喜びを深く味わおう。また、筋道を立てて練習や作戦を考え改善の方法などを互いに話し合うなど、コミュニケーション能力の向上に努めよう。・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。
・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考え、生涯にわたって続けられるスポーツを、見つけよう。

2　学習の到達目標

・心と体を一体として捉え、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、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者に伝える力を養う。
・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。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。記録や技能向上に挑戦する。運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身に付ける。仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。	知識を活用し、技能向上につなげる。 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。 運動の継続や体力、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、実生活に生かせる。 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者に伝える力を養う。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 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。 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る。 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。

※令和４年度以降入学生用

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	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	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。 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。 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。	実技習得状況　等	授業態度　等	授業態度　等
	球技	ネット型 ・卓球 ・バドミントン ・テニス ゴール型 ・ラグビー ※上記より集団の運動能力や天候・気候に応じて2種目を実施予定。	a: 技術の名称や行い方と体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。 b:攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c: 球技に自主的にとりくむとともに、フェアなプレイを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	実技テスト　等	練習、ゲーム内容及びワークシート等	授業態度及びワークシート　等

※令和４年度以降入学生用

	水泳	・背泳ぎ	a: 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり早く泳いだりすることができる。 b:泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 c: 水泳に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどをしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど、健康・安全を確保したりしている。	実技テスト等	練習内容等	授業態度等
	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:運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解している。豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解している。 b:運動やスポーツの効果的な学習の仕方や豊かなスポーツライフの設計の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。 c: 運動やスポーツの効果的な学習の仕方や豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習にしゅたいてきに取り組もうとしている。	レポート課題、ワークシート等	レポート課題、ワークシート等	授業態度 レポート

※令和４年度以降入学生用

後期	選択体育	下記の種目から生徒自身が2種目を選択。授業計画や活動内容を各グループで作成、実施する。 ・ゴール型 ・アルティメット ・サッカー ・フラッグフットボール ・バスケットボール ・ハンドボール　等 ・ネット型 ・バドミントン ・卓球 ・バレーボール ・テニス　等 ※上記以外の種目でも、施設や用具があり、実施可能な種目があれば柔軟に対応をする。	a: 技術の名称や行い方と体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 b:攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c: 選択した種目に自主的にとりくむとともに、フェアなプレイを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	実技テスト及びワークシート 等	練習、ゲーム内容及びワークシート等	授業態度及びワークシート 等

※　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