

教科 科目名	保健体育科	学年・科目群	3学年・必修	体育の見方・考え方を働かせ課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を育成することを目指します。
	体育	単位数(年間授業時数)	2単位(70時間)	

**学習目標**  
～科目で身に付けられる「ちから」～

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

三つの柱	(1)	知識及び技能	(1) 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付けるようにする。
	(2)	思考力・判断力・表現力等	(2) 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。
	(3)	学びに向かう力、人間性等	(3) 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。

**教科書**  
【教科書】大修館 現代高等保健体育  
【副教材等】大修館 現代高等保健体育ノート

**ポイント**

- ・年度の初めにオリエンテーションにて体育のルールを説明します。そのルールを遵守し、怪我のないよう活動する。
- ・体育授業を受ける際のルールを遵守し、迅速な集団行動を心掛けること。
- ・指定の服装に着替え、体育館、格技場、グラウンド等、種目に応じた授業場所で行う。

学習評価	評価の観点		
	a	知識・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付けている。
	b	思考・判断・表現	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ている。
c	主体的に取り組む態度	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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とともに、健康・安全を確保している。	

学期	月	単元名	学習内容	このように学ぶことで..	こんな力が身に付きます	評価の方法	時数
前期	4	体づくり運動 オリエンテーション、集団行動、新体力テスト・体ほぐし運動の各運動	オリエンテーション、集団行動、新体力テスト・体ほぐし運動の各運動	手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気づき、仲間と主体的に関わり合うことができる。	継続して挑戦する力・他者を尊重する力	知 記録表 思 ワークの記入内容 態 学習への取組	6
		体育理論	運動・スポーツの学び方	運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解することができる。	創造する力	知 小テスト 思 ワークの感想文 態 学習への取組	6
	5	器械運動 男女共修	跳び箱運動(切り返し系、回転系の各種目) マット運動 技の連続	切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うことができる。連続した技を通して表現することができる。	継続して挑戦する力・探究する力	知 実技テスト 思 ワークシート、授業の様子 態 学習への取組	10
	7	球技①男女共修選択	ラグビー 個人技能、集団技能、簡易ゲーム	勝敗を競ったり、チームや自己の課題を解決したり、そのスポーツの特有の基本的な動きをすることができる。	継続して挑戦する力・探究する力	知 実技テスト 思 ワークシート、授業の様子 態 学習への取組	10
	9	球技①男女共修選択	ソフトボール 個人技能、集団技能、簡易ゲーム	勝敗を競ったり、チームや自己の課題を解決したり、そのスポーツの特有の基本的な動きをすることができる。	継続して挑戦する力・探究する力	知 実技テスト 思 ワークシート、授業の様子 態 学習への取組	10
後期	10	陸上競技	長距離走	目標を設定し、記録の向上を目指し一定のペースで走り続けることができる。	継続して挑戦する力・探究する力	知 実技テスト 思 授業の様子 態 学習への取組	8
	10	球技②男女共修	バスケットボール 個人技能、チーム技能、簡易ゲーム、審判法	勝敗を競ったり、チームや自己の課題を解決したり、そのスポーツの特有の基本的な動きをすることができる。	継続して挑戦する力・探究する力	知 実技テスト 思 ワークシート、授業の様子 態 学習への取組	10
	11	球技②男女共修	バレーボール 個人技能、チーム技能、簡易ゲーム、審判法	勝敗を競ったり、チームや自己の課題を解決したり、そのスポーツの特有の基本的な動きをすることができる。	継続して挑戦する力・探究する力	知 実技テスト 思 ワークシート、授業の様子 態 学習への取組	10
	12	球技③男女共修選択	バドミントン 個人技能、チーム技能、簡易ゲーム、審判法	勝敗を競ったり、チームや自己の課題を解決したり、そのスポーツの特有の基本的な動きをすることができる。	継続して挑戦する力・探究する力	知 実技テスト 思 ワークシート、授業の様子 態 学習への取組	10
	1	球技③男女共修選択	卓球 個人技能、チーム技能、簡易ゲーム、審判法	勝敗を競ったり、チームや自己の課題を解決したり、そのスポーツの特有の基本的な動きをすることができる。	継続して挑戦する力・探究する力	知 実技テスト 思 ワークシート、授業の様子 態 学習への取組	10
単元 関連							70