

令和 6 年度 学 習 の 手 引 き

教科名	保健体育	年次	3学年	使用教材	ステップアップ高校スポーツ(大修館書店)
科目名	生涯スポーツ	選択			現代高等保健体育(大修館書店)
		単位	2		現代高等保健体育ノート(大修館書店)

科目の目標

- 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つけるようにする
- 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運動における競争や協働の経験を通し、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することなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保し、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う

学習方法

- ・体育館やグラウンドでの実技や「教える」「支える」など、運動イベントの企画や異年齢集団への運動指導などを行う。
- ・授業時は、体育ジャージ(学校指定)を必ず着用しましょう。
- ・器具は大切に使用してください。万が一破損してしまった場合は、速やかに申し出てください。
- ・種目の特性上、怪我や事故の可能性もあるので、十分に注意し合いながら学修しましょう。

評価の観点

次の観点に基づき、単元または内容のまとまりごとに評価を行います。前期末にはそれらを総括して評価を行います。学年末は1年間を総括して評定を出します。

評価の観点		評価の観点の趣旨
①	知識・技能	運動の合理的な実践に関する知識や生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための科学的知識及び運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。
②	思考・判断・表現等	自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫し、それらを表現している。
③	学びに向かう力、人間性等	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。

評価方法

評価方法\観点	①	②	③	備 考
スキルチェック	◎	○	○	技能テスト、ゲームなど
学習状況の観察	○	○	◎	グループワーク、学習態度、出欠など
提出物	○	◎	○	ワークシートなど
確認テスト	◎	○	○	

◎特に重視する点

評定への総括

評語	評価	評定
A A A	10	5
A A B	9	
A B B	8	4
A A C	7	
A B C	6	3
B B B	5	
B B C	4	
A C C	3	2
B C C	2	
C C C	1	
		1

内容のまとめりごとの評価規準

科目名:生涯スポーツ

評価の観点 内容のまとめり		知識・技能	思考・判断・表現	学びに向かう力、人間性等
1	ユニホック	多様な楽しさを味わい、課題解決の方法や実生活への取り入れ方などを理解するとともに、作戦に応じた技能でゲームを展開している	生涯にわたって運動を継続するための課題を発見し、計画的な解決に向けて工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている	各種目に主体的に取り組むとともに、役割を果たし、仲間と楽しさを共有しようとしている。また健康・安全を確保しようとしている
2	小学生かけっこ教室	効率よく走るための腕振りや脚の使い方、姿勢の維持方法などのポイントを理解し、小学生に対してわかりやすく伝えることができる。	効果的な走り方について指導内容を精選し、計画を立てることができる。また、小学生の特徴を理解しながら、わかりやすく伝える工夫などを行っている。	調べ学習が計画の工夫、小学生への指導など、主体的に関わり楽しもうとしている。
3	パラスポーツ	パラスポーツの各種目の特徴や用具の工夫などについて理解し、作戦を立てたり活動を工夫している。	多様な楽しさを味わい、他者と協力して活動をしたり、競技特性に応じた工夫をしている	パラスポーツに関心を持ち、主体的に活動している。また、多様性を理解し、健康・安全に留意して取り組もうとしている。
4	Eスポーツ	新たなスポーツの形にチャレンジし、その特徴や楽しみ方などを理解している。また、仲間とともに作戦を立てたり活動を工夫している。	種目に応じた攻略の仕方やチームでの作戦や戦術を立てるなど、活動を工夫している	Eスポーツの楽しさや特徴を理解しようとしている。また、公平な態度で取り組み、仲間と共にその楽しさを共有しようとしている。
5	パークゴルフ	パークゴルフに必要な基本的な技能を身につけている。また、スコアの付け方や順位の決定方法、施設のマナーなどを理解している。	自己課題を発見し、仲間に伝えたり教え合ったりするなどの工夫が見られる。	施設のマナーを守り、安全に取り組んでいる。また、仲間と楽しさを共有しようとしている。
6	スポフェス企画・運営	スポーツフェスティバルの運営に関する基礎知識を理解し、企画の立案から運営まで効果的な活動を行っている。	一人一人の特徴を考え、全員が楽しめる企画の立案したり、能力に合わせてルールや用具を工夫している。	スポーツフェスティバルの運営に関して、主体的に取組み、仲間と共に楽しさを共有しようとしている。
7	長寿大学での健康指導	高齢者の身体的特徴や体力状況などを理解し、高齢期を健康的に過ごすための指導を具体的に行っている。	年齢に合わせた運動種目の選定や効果的な指導方法についてわかりやすく伝えている。また、話し方や身振り手振りなどより効果的に伝わるような工夫をしている。	仲間と共に高齢者の特徴に合わせた運動種目を選び、自ら積極的に関わろうとしている。
8	レクリエーションスポーツ	レクリエーションスポーツの特徴や楽しみ方を理解している。また、各種目に応じた効果的な技能を身につけている。	仲間と楽しさを共有するために、活動の内容やルール、使用器具などを適切に工夫しながら取り組んでいる。また、レクリエーションの楽しさや魅力を他者へ伝えている。	レクリエーションスポーツについて興味を持ち、仲間と共にその楽しさを味わおうとしている。

年間学習計画

教科(保健体育)学年(3)
履修形態(選択)

科目(生涯スポーツ)
単位(2)

学期	時	単元名 (内容のまとめ)	教材 題材	主な学習内容	育成する 資質・能力	主な評価方法	評価の 観点		
							①	②	③
前	6 h	ユニホック	ステップアップ高校スポーツ 現代高等保健体育	＜ユニホックの特徴とその楽しみ方を学ぶ＞ ・ユニホックのルールやゲームの進め方 ・ユニホックのゲーム	・学ぶ力 ・行動量 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力	学習状況 提出物	○	○	○
	10 h	小学生かけっこ教室	ステップアップ高校スポーツ 現代高等保健体育	＜小学校の運動会に向けた、走り方教室の開催＞ ・早く走るためのポイント「姿勢」「腕振り」「脚の使い方」 ・トレーニング方法 ・50m計測	・発見力 ・学ぶ力 ・探究力 ・行動量 ・グローバル力 ・思考力 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力	学習状況 提出物	○	○	○
	8 h	バラスポーツ	ステップアップ高校スポーツ 現代高等保健体育	＜バラスポーツについての理解を深め、実際に体験してみる＞ ・バラスポーツの理念や特徴 ・ゴールボール ・ブラインドサッカー ・ペタンク	・発見力 ・学ぶ力 ・探究力 ・思考力 ・判断力 ・寛容力 ・コミュニケーション力	学習状況 提出物	○	○	○
	6 h	Ｅスポーツ	ステップアップ高校スポーツ 現代高等保健体育	＜Ｅスポーツを通して、新たなスポーツの可能性について学ぶ＞ ・Ｅスポーツ対決 ・Ｅスポーツと経済的効果 ・Ｅスポーツの現状と可能性	・発見力 ・学ぶ力 ・探究力 ・行動量 ・思考力 ・判断力 ・寛容力 ・自己指導力	学習状況 提出物	○	○	○
	8 h	パークゴルフ	ステップアップ高校スポーツ 現代高等保健体育	＜地域の施設を活用し、生涯スポーツの基礎を形成する＞ ・用具や基本技能の習得。 ・スコアや順位の付け方などの習得。 ・仲間と多様な楽しみを共有する。	・発見力 ・学ぶ力 ・行動量 ・グローバル力 ・思考力 ・判断力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力	学習状況 提出物	○	○	○
後	12 h	スポフェス企画・運営	ステップアップ高校スポーツ 現代高等保健体育	＜スポーツを運営側の立場で「支える」という関わりを学ぶ＞ ・仲間と協力して、競技会の企画の立案、計画、当日の運営を行う。	・発見力 ・学ぶ力 ・探究力 ・行動量 ・思考力 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力	学習状況 提出物	○	○	○
	12 h	長寿大学での健康指導	ステップアップ高校スポーツ 現代高等保健体育	＜高齢者への健康指導の立案と講習会の実践＞ ・高齢者の特徴と指導上の注意点の確認 ・年齢に応じた効果的な運動種目の計画 ・効果的なコミュニケーションの取り方(ペップトーク講習)	・発見力 ・学ぶ力 ・探究力 ・行動量 ・グローバル力 ・思考力 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力	学習状況 提出物	○	○	○
	8 h	レクリエーションスポーツ	ステップアップ高校スポーツ 現代高等保健体育	＜各種のレクリエーションの実践と新たな運動種目の考察＞ ・レクリエーションスポーツの意義とその可能性 ・運動強度と健康への効果の検証 ・新たなレクリエーションスポーツの考案 ・ルールや用具などの工夫改善	・発見力 ・学ぶ力 ・行動量 ・思考力 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力	学習状況 提出物	○	○	○

単元の計画

教科名		保健体育	対象学年・生徒	3学年 選択	育成する 資質・能力	・学ぶ力 ・行動量 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力
科目名		生涯スポーツ	教材 題材	ステップアップ高校スポーツ		
単位数		2		現代高等保健体育		
単元名		ユニホック				
内容のまとめ						
単元の目標		知識・技能	思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
		多様な楽しさを味わい、課題解決の方法や実生活への取り入れ方などを理解するとともに、作戦に応じた技能でゲームを展開できるようになる	生涯にわたって運動を継続するための課題を発見し、計画的な解決に向けて工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えられるようになる		各種目に主体的に取り組むとともに、役割を果たし、仲間と楽しさを共有しようとしている。また健康・安全を確保しようとするすることができるようになる	
単元の学習内容		＜ユニホックの特徴とその楽しみ方を学ぶ＞				
		・ユニホックのルールやゲームの進め方				
		・ユニホックのゲーム				
単元の評価規準		知識・技能	思考・判断・表現		学びに向かう力、人間性等	
		多様な楽しさを味わい、課題解決の方法や実生活への取り入れ方などを理解するとともに、作戦に応じた技能でゲームを展開している。	生涯にわたって運動を継続するための課題を発見し、計画的な解決に向けて工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。		各種目に主体的に取り組むとともに、役割を果たし、仲間と楽しさを共有しようとしている。また健康・安全を確保しようとしている。	
主な 評価 方法	学習状況	○			○	
	提出物	○	○			
配当時間		6時間				
補足等						

単元の計画

教科名		保健体育	対象学年・生徒	3学年 選択	育成する 資質・能力	・発見力 ・学ぶ力 ・探究力 ・行動量 ・グローバル力 ・思考力 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力
科目名		生涯スポーツ	教材 題材	ステップアップ高校スポーツ		
単位数		2		現代高等保健体育		
単元名		小学生かけっこ教室				
内容のまとめ						
単元の目標		知識・技能 効率よく走るための腕振りや脚の使い方、姿勢の維持方法などのポイントを理解し、小学生に対してわかりやすく伝えることができるようになる。	思考・判断・表現 効果的な走り方について指導内容を精選し、計画を立てることができる。また、小学生の特徴を理解しながら、わかりやすく伝える工夫などを行うことができるようになる。	主体的に学習に取り組む態度 調べ学習が計画の工夫、小学生への指導など、主体的に関わり楽しもうとすることができるようになる。		
		＜小学校の運動会に向けた、走り方教室の開催＞				
		・早く走るためのポイント「姿勢」「腕振り」「脚の使い方」				
		・トレーニング方法				
		・50m計測				
単元の評価規準		知識・技能 効率よく走るための腕振りや脚の使い方、姿勢の維持方法などのポイントを理解し、小学生に対してわかりやすく伝えることができる。	思考・判断・表現 効果的な走り方について指導内容を精選し、計画を立てることができる。また、小学生の特徴を理解しながら、わかりやすく伝える工夫などを行っている。	学びに向かう力、人間性等 調べ学習が計画の工夫、小学生への指導など、主体的に関わり楽しもうとしている。		
主な 評価 方法	学習状況	○		○		
	提出物	○	○			
配当時間		10時間				
補足等						

単元の計画

教科名		保健体育	対象学年・生徒	3学年 選択	育成する 資質・能力	・発見力 ・学ぶ力 ・探究力 ・思考力 ・判断力 ・寛容力 ・コミュニケーション力
科目名		生涯スポーツ	教材 題材	ステップアップ高校スポーツ		
単位数		2		現代高等保健体育		
単元名		パラスポーツ				
内容のまとめり						
単元の目標		知識・技能	思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
		パラスポーツの各種目の特徴や用具の工夫などについて理解し、作戦を立てたり活動を工夫することができるようになる。	多様な楽しさを味わい、他者と協力して活動をしたり、競技特性に応じた工夫ができるようになる。		パラスポーツに関心を持ち、主体的に活動している。また、多様性を理解し、健康・安全に留意して取り組もうとすることができるようになる。	
単元の学習内容		＜パラスポーツについての理解を深め、実際に体験してみる＞				
		・パラスポーツの理念や特徴				
		・ゴールボール、ブラインドサッカー、ペタンク				
単元の評価規準		知識・技能	思考・判断・表現		学びに向かう力、人間性等	
		パラスポーツの各種目の特徴や用具の工夫などについて理解し、作戦を立てたり活動を工夫している。	多様な楽しさを味わい、他者と協力して活動をしたり、競技特性に応じた工夫をしている		パラスポーツに関心を持ち、主体的に活動している。また、多様性を理解し、健康・安全に留意して取り組もうとしている。	
主な評価方法	学習状況	○			○	
	提出物	○	○			
配当時間		8時間				
補足等						

単元の計画

教科名		保健体育	対象学年・生徒	3学年 選択	育成する 資質・能力	・発見力 ・探究力 ・行動量 ・思考力 ・判断力 ・寛容力 ・自己指導力
科目名		生涯スポーツ	教材 題材	ステップアップ高校スポーツ		
単位数		2		現代高等保健体育		
単元名		Eスポーツ				
内容のまとめ						
単元の目標		知識・技能 新たなスポーツの形にチャレンジし、その特徴や楽しみ方などを理解している。また、仲間とともに作戦を立てたり活動を工夫することができるようになる。	思考・判断・表現 種目に応じた攻略の仕方やチームでの作戦や戦術を立てるなど、活動を工夫することができるようになる。		主体的に学習に取り組む態度 Eスポーツの楽しさや特徴を理解しようとしている。また、公平な態度で取り組み、仲間と共にその楽しさを共有することができるようになる。	
単元の学習内容		<Eスポーツを通して、新たなスポーツの可能性について学ぶ> ・Eスポーツ対決 ・Eスポーツと経済的効果、Eスポーツの現状と可能性				
単元の評価規準		新たなスポーツの形にチャレンジし、その特徴や楽しみ方などを理解している。また、仲間とともに作戦を立てたり活動を工夫している。	種目に応じた攻略の仕方やチームでの作戦や戦術を立てるなど、活動を工夫している		Eスポーツの楽しさや特徴を理解しようとしている。また、公平な態度で取り組み、仲間と共にその楽しさを共有しようとしている。	
主な 評価 方法	学習状況	○			○	
	提出物	○	○			
配当時間		6時間				
補足等						

単元の計画

教科名		保健体育	対象学年・生徒	1学年 必修	育成する 資質・能力	・発見力 ・学ぶ力 ・行動量 ・思考力 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力
科目名		体育	教材 題材	ステップアップ高校スポーツ		
単位数		3		現代高等保健体育		
単元名		パークゴルフ				
内容のまとめり						
単元の目標		知識・技能	思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
		パークゴルフに必要な基本的な技能を身につけている。また、スコアの付け方や順位の決定方法、施設のマナーなどを理解できるようになる。	自己課題を発見し、仲間に伝えたり教え合ったりするなどの工夫することができるようになる。		施設のマナーを守り、安全に取り組んでいる。また、仲間と楽しさを共有できるようになる。	
単元の学習内容		＜地域の施設を活用し、生涯スポーツの基礎を形成する＞				
		・用具や基本技能の習得。				
		・スコアや順位の付け方などの習得。				
		・仲間と多様な楽しみを共有する。				
単元の評価規準		知識・技能	思考・判断・表現		学びに向かう力、人間性等	
		パークゴルフに必要な基本的な技能を身につけている。また、スコアの付け方や順位の決定方法、施設のマナーなどを理解している。	自己課題を発見し、仲間に伝えたり教え合ったりするなどの工夫が見られる。		施設のマナーを守り、安全に取り組んでいる。また、仲間と楽しさを共有しようとしている。	
主な評価方法	学習状況	○			○	
	提出物	○	○			
配当時間		8時間				
補足等						

単元の計画

教科名		保健体育	対象学年・生徒	3学年 選択	育成する 資質・能力	・発見力 ・学ぶ力 ・探究力 ・行動量 ・思考力 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力
科目名		生涯スポーツ	教材 題材	ステップアップ高校スポーツ		
単位数		2		現代高等保健体育		
単元名		スポフェス企画・運営				
内容のまとめ						
単元の目標		知識・技能 スポーツフェスティバルの運営に関する基礎知識を理解し、企画の立案から運営まで効果的な活動を行うことができるようになる。	思考・判断・表現 一人一人の特徴を考え、全員が楽しめる企画のを立案したり、能力に合わせてルールや用具を工夫できるようになる。	主体的に学習に取り組む態度 スポーツフェスティバルの運営に関して、主体的に取り組む、仲間と共に楽しさを共有できるようになる。		
単元の学習内容		＜スポーツを運営側の立場で「支える」という関わりを学ぶ＞				
		・仲間と協力して、競技会の企画の立案、計画、当日の運営を行う。				
単元の評価規準		知識・技能 スポーツフェスティバルの運営に関する基礎知識を理解し、企画の立案から運営まで効果的な活動を行っている。	思考・判断・表現 一人一人の特徴を考え、全員が楽しめる企画のを立案したり、能力に合わせてルールや用具を工夫している。	学びに向かう力、人間性等 スポーツフェスティバルの運営に関して、主体的に取組み、仲間と共に楽しさを共有しようとしている。		
主な評価方法	学習状況	○		○		
	提出物	○	○			
配当時間		12時間				
補足等						

単元の計画

教科名		保健体育	対象学年・生徒	3学年 選択	育成する 資質・能力	・発見力 ・学ぶ力 ・探究力 ・行動量 ・グローバル力 ・思考力 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力
科目名		生涯スポーツ	教材 題材	ステップアップ高校スポーツ		
単位数		2		現代高等保健体育		
単元名		長寿大学での健康指導				
内容のまとめ						
単元の目標		知識・技能	思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
		高齢者の身体的特徴や体力状況などを理解し、高齢期を健康的に過ごしてもらうため指導を具体的に行うことができるようになる。	年齢に合わせた運動種目の選定や効果的な指導方法についてわかりやすく伝えている。また、話し方や身振り手振りなどより効果的に伝わるような工夫できるようになる。		仲間と共に高齢者の特徴に合わせた運動種目を選び、自ら積極的に関わることができるようになる。	
単元の学習内容		＜高齢者への健康指導の立案と講習会の実践＞				
		・高齢者の特徴と指導上の注意点の確認				
		・年齢に応じた効果的な運動種目の計画				
		・効果的なコミュニケーションの取り方（ペップトーク講習）				
単元の評価規準		知識・技能	思考・判断・表現		学びに向かう力、人間性等	
		高齢者の身体的特徴や体力状況などを理解し、高齢期を健康的に過ごしてもらうため指導を具体的に行っている。	年齢に合わせた運動種目の選定や効果的な指導方法についてわかりやすく伝えている。また、話し方や身振り手振りなどより効果的に伝わるような工夫をしている。		仲間と共に高齢者の特徴に合わせた運動種目を選び、自ら積極的に関わろうとしている。	
主な評価方法	学習状況	○			○	
	提出物	○	○			
配当時間		12時間				
補足等						

単元の計画

教科名		保健体育	対象学年・生徒	3学年 選択	育成する 資質・能力	・発見力 ・学ぶ力 ・行動量 ・思考力 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力
科目名		生涯スポーツ	教材 題材	ステップアップ高校スポーツ		
単位数		2		現代高等保健体育		
単元名		レクリエーションスポーツ				
内容のまとめ						
単元の目標		知識・技能	思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
		レクリエーションスポーツの特徴や楽しみ方を理解している。また、各種目に応じた効果的な技能を身につけている。	仲間と楽しさを共有するために、活動の内容やルール、使用器具などを適切に工夫しながら取り組んでいる。また、レクリエーションの楽しさや魅力を他者へ伝えている。		レクリエーションスポーツについて興味を持ち、仲間と共にその楽しさを味わおうとしている。	
単元の学習内容		＜各種のレクリエーションの実践と新たな運動種目の考察＞				
		・レクリエーションスポーツの意義とその可能性				
		・運動強度と健康への効果の検証				
		・新たなレクリエーションスポーツの考案				
単元の評価規準		知識・技能	思考・判断・表現		学びに向かう力、人間性等	
		レクリエーションスポーツの特徴や楽しみ方を理解している。また、各種目に応じた効果的な技能を身につけている。	仲間と楽しさを共有するために、活動の内容やルール、使用器具などを適切に工夫しながら取り組んでいる。また、レクリエーションの楽しさや魅力を他者へ伝えている。		レクリエーションスポーツについて興味を持ち、仲間と共にその楽しさを味わおうとしている。	
主な評価方法	学習状況	○			○	
	提出物	○	○			
配当時間		8時間				
補足等						