

令和 8 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、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身につけている。
② 思考・判断・表現	自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。
③ 主体的に学習に取り組む態度	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	2
A C C	3	
B C C	2	1
C C C	1	

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

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	主体的に学習に取り組む態度
1	生涯におけるスポーツの役割とは	生涯スポーツがどのような役割を持っているかを知り、自身の言葉で説明できる。	生涯どのように運動・スポーツに関わっていくための工夫を考え、他者に伝えている。	スポーツに興味を持ち、今後スポーツに関わっていくために必要なことを自ら考えようとしている。
2	ニュースポーツの実践	ニュースポーツの特徴や楽しみ方を理解している。また、競技スポーツとの違いを理解し実践しようとしている。	多様な楽しさを味わい、他者と協力して活動したり、競技特性に応じた工夫をしている。	ニュースポーツに関心を持ち、主体的に活動している。また、新たなスポーツに対して自ら実践し仲間とともに楽しもうとしている。
3	レクリエーションスポーツの実践	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、仲間とともにその楽しさを味わおうとしている。
4	小学校でのかけっこ教室①②	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、小学生に対して実演したり、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。	調べ学習や計画の工夫、小学生への指標など、主体的に関わり楽しもうとしている。
5	秋のスポーツレクの企画・運営	秋のスポーツレク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。	秋のスポーツレクの運営に関して、主体的に取り組み、仲間とともに楽しさを共有しようとしている。
6	長寿大学への「健康教室」の実施	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標を具体的にしている。	年齢に合わせた運動種目の選定や効果的な指標方法についてわかりやすく伝えようとしている。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。	仲間ととも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。
7	スポーツフェスティバルの企画・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。	スポーツフェスティバルの運営に関して、主体的に取り組み、仲間とともに楽しさを共有しようとしている。
8	Eスポーツの実践	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、仲間とともにその楽しさを共有しようとしている。

単元の計画

教科名	保健体育	対象学年・生徒	3学年 選択		
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	育成する 資質・能力	・学ぶ力 ・思考力 ・判断力 ・表現力
単位数	2		現代高等保健体育		
単元名	オリエンテーション				
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		
単元の学習内容	・一年間の学習内容と学び方の確認。				
単元の評価規準	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度		
主な評価方法	学習状況				
	提出物				
配当時間	1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 ・表現力
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	生涯におけるスポーツの役割とは				
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		
	生涯スポーツがどのような役割を持っているかを知り、自身の言葉で説明できるようになる。	生涯どのように運動・スポーツに関わっていくための工夫を考え、他者に伝えることができる。	スポーツに興味を持ち、今後スポーツに関わっていくために必要なことを自ら考えることができる。		
単元の学習内容	・生涯においてスポーツが担う役割について				
単元の評価規準	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度		
	生涯スポーツがどのような役割を持っているかを知り、自身の言葉で説明できるようになる。	生涯どのように運動・スポーツに関わっていくための工夫を考え、他者に伝えることができる。	スポーツに興味を持ち、今後スポーツに関わっていくために必要なことを自ら考えることができる。		
主な評価方法	学習状況	○		○	
	提出物	○	○		
配当時間	1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	小学校でのかけっこ教室①				
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		
	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、小学生に対して実演したり、わかりやすく伝えることができるようになる。	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ができるようになる。	調べ学習や計画の工夫、小学生への指標など、主体的に関わり楽しもうとしている。		
単元の学習内容	〈小学校の運動会に向けた、走り方教室の開催〉				
	・速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	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度		
	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、小学生に対して実演したり、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。	調べ学習や計画の工夫、小学生への指標など、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 ・行動量 ・思考力 ・判断力 ・表現力
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	ニュースポーツの実践			
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	
	ニュースポーツの特徴や楽しみ方を理解している。また、競技スポーツとの違いを理解し実践しようとしている。	多様な楽しさを味わい、他者と協力して活動したり、競技特性に応じた工夫をしている。	ニュースポーツに関心を持ち、主体的に活動している。また、新たなスポーツに対して自ら実践し仲間とともに楽しもうとしている。	
単元の学習内容	〈新たに生まれたスポーツの実勢〉			
	・モルック			
	・ユニホック			
	・ピククルボール			
単元の評価規準	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
	ニュースポーツの特徴や楽しみ方を理解している。また、競技スポーツとの違いを理解し実践しようとしている。	多様な楽しさを味わい、他者と協力して活動したり、競技特性に応じた工夫をしている。	ニュースポーツに関心を持ち、主体的に活動している。また、新たなスポーツに対して自ら実践し仲間とともに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	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
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の実践			
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、仲間ととも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			
	・レクリエーションスポーツの実践			
	・ルールや用具などの工夫改善			
単元の評価規準	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、仲間ととも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				

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	小学校でのかけっこ教室②			
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	
	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、小学生に対して実演したり、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。	調べ学習や計画の工夫、小学生への指標など、主体的に関わり楽しもうとしている。	
単元の学習内容	〈小学校のマラソン大会に向けた、走り方教室の開催〉			
	・速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	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
	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、小学生に対して実演したり、わかりやすく伝えることができる。	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、小学生に対して実演したり、わかりやすく伝える工夫などを行っている。	調べ学習や計画の工夫、小学生への指標など、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	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 ・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	秋のスポーツレクの企画・運営				
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		
	秋のスポーツレク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。	秋のスポーツレクの運営に関して、主体的に取り組む、仲間とともに楽しさを共有しようとしている。		
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	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度		
	秋のスポーツレク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。	秋のスポーツレクの運営に関して、主体的に取り組む、仲間ととも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	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 ・グローバル力 ・思考力 ・判断力 ・表現力 ・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	長寿大学への「健康教室」の実施			
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の指標を具体的にしている。	年齢に合わせた運動種目の選定や効果的な指標方法についてわかりやすく伝えようとしている。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。	仲間ととも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。	
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)			
単元の評価規準	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の指標を具体的にしている。	年齢に合わせた運動種目の選定や効果的な指標方法についてわかりやすく伝えようとしている。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。	仲間ととも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	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 ・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	スポーツフェスティバルの企画・運営				
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		
	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。	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、仲間とともに楽しさを共有しようとしている。		
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	思考・判断・表現	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。	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、仲間ととも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	
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	育成する 資質・能力
単位数	2		現代高等保健体育	
単元名	Eスポーツの実践			
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	
	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、仲間とともにその楽しさを共有しようとしている。	
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	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
	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、仲間ととも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	4時間			
補足等				