学校番号	T0301

令和５年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（女子）	単位数	３単位	年次	３年次
使用教科書	高等学校 改訂版 保健体育（第一学習社）						
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。
・自他の運動を観察し，分析することで興味・関心を高め，運動の楽しさや喜び，達成感を一緒に味わおう。
・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方を学び，自分にあったスポーツライフを考えよう。

２　学習の到達目標

・心と体を一体として捉え，健康・安全に留意して運動する態度を育て，運動の合理的，計画的な実践を通して運動を習慣化する。
・生涯にわたって豊かかなスポーツライフを継続する資質や能力を運動場面だけでなく日常生活で生かせるよう，ライフステージと健康について知識や理解を深めるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り適切に判断する能力を養う。

３　学習評価（評価規準と評価方法）

観点	a.関心・意欲・態度	b.思考・判断	c.運動の技能	d.知識・理解
観点の趣旨	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。	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。 運動を継続したり，体力や技能向上をしたり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。	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。	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。 スポーツの本質，人の身体機能とスポーツの関わり方について理解している。
評価方法	受講態度の観察 授業プリント 等	授業プリント 体育理論のテスト 等	技能観察 スキルテスト 等	授業プリント 体育理論のテスト 等

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	主な評価の観点				単元（題材）の評価規準	評価方法
			a	b	c	d		
前期	体つくり運動	新体力テスト	○	○	○	○	a:体を動かす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している。また自分の体力や運動技能について理解を深め，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。 c:自分の体力目標と向き合い，自分の記録向上に努めている。 b:体力の向上や運動技能の向上を図るため，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 d: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。	受講態度の観察 新体力テスト
前期	球技（ネット型）	卓球	○	○	○	○	a:球技の楽しさや喜びを理解し，フェアプレイを大切にしようとすることや，競技運営の役割を積極的に果たそうとすることなど，健康や安全を確保して主体的に学習に取り組もうとしている。 b:生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目ざして，自己や仲間の課題に応じた球技を継続するための取り組み方をしている。 c:球技の特性に応じて，ゲームを展開するための作戦や状況に応じた高い技術を身につけている。 d:技術や技の名称や行い方，課題解決の方法などを理解している。	受講態度の観察 技能観察 スキルテスト

前期	球技(ゴール型)	ハンドボール	○	○	○	○	a:球技の学習に主体的に取り組もうとしている。 b:チームの仲間と技術的な課題や有効な練習方法を選択している。 c:基礎的な技術を活かし，試合においてチームの勝利のために実践することができる。 d:技の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを十分理解している。	受講態度の観察 技能観察 スキルテスト
前期	水泳	クロール 平泳ぎ	○	○	○	○	a:記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，水泳の事故防止に関する心得など，健康や安全を確保して，自主的に取り組もうとしている。 b:生涯にわたって水泳を豊かかに実践するための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:手と足，呼吸のバランスを保ち，伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 d:技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法を理解している。	受講態度の観察 技能観察 スキルテスト
後期	球技(ゴール型)	サッカー	○	○	○	○	a:球技の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう，フェアプレイを大切にしようとする。また，役割を積極的に果たそうとすることなど健康や安全を確保して主体的に学習に取り組もうとしている。 b:生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目ざして，自己や仲間の課題に応じた取り組み方を考察している。 c:球技の特性や魅力に応じて，ゲームを展開するための作戦や，状況に応じた技能や仲間と連携した動きを身につけている。 d:専門技術の行い方，課題解決の方法などを理解している。	受講態度の観察 技能観察 スキルテスト

後期	体つくり運動	アルティメット	○	○	○	○	a:フェアプレイを大切にすることで，仲間とスポーツをする楽しさや喜びを味わう。また，健康や安全を確保して主体的に学習に取り組もうとしている。 b:自己や仲間の課題に応じた取り組み方を考察し，課題解決に向けた計画を立てている。 c:走，投，跳の力を全て要する競技において，ゲームの状況に応じて必要な力を判断し，発揮することができる。 d:専門技術の行い方，課題解決の方法などを理解している。	受講態度の観察 技能観察 スキルテスト
後期	球技(ゴール型)	バスケットボール	○	○	○	○	a:球技の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう，フェアプレイを大切にしようとする。また，役割を積極的に果たそうとすることなど健康や安全を確保して主体的に学習に取り組もうとしている。 b:生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目ざして，自己や仲間の課題に応じた取り組み方を考察している。 c:球技の特性や魅力に応じて，ゲームを展開するための作戦や，状況に応じた技能や動きを身につけている。 d:専門技術の行い方，課題解決の方法などを理解している。	受講態度の観察 技能観察 スキルテスト

後期	球技（ネット型）	ソフトバレーボール	○	○	○	○	a：生涯を通じたスポーツ活動の中で，球技を選択し，球技の楽しさや喜びを深く味わうために，ルールを理解し健康や安全を確保して主体的に学習に取り組もうとしている。 b：生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目ざして，自己や仲間の課題に応じた取り組み方を考察している。 c：基礎，基本的な動きだけでなく，仲間との連携した動きや，ルールを理解した上での，スムーズな試合運営を行うことができる。 d：専門技術の行い方，課題解決の方法などを理解している。	受講態度の観察 技能観察 スキルテスト
後期	体育理論	豊かなスポーツライフの設計の仕方	○	○		○	a：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など，学習に主体的に取り組もうとしている。 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，学習した知識を活用したり応用したりすることができる。 d：運動やスポーツの技能と体力の関係について，理解したことを自分でまとめ，発表することができる。	受講態度の観察 授業プリント 体育理論のテスト
後期	体つくり運動	持久走	○	○	○	○	a： 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取り組もうとしている。 b： 自己の体力や生活に応じて，必要とされる体力を高めることにより，健康を保持増進について考えることができる。 c：自己の体力を客観的に考察し，自分に合った目標を設定し，体力向上に努めている。 d： 体力などの違いに配慮し，健康や安全を確保するとともに，体力の構成要素や体つくり運動の実生活への取り入れ方などを理解している。	受講態度の観察 技能観察

※　表中の観点について　　a：関心・意欲・態度　　b：思考・判断
　　c：運動の技能　　d：知識・理解

※　年間指導計画（例）作成上の留意点

・原則として一つの単元（題材）で全ての観点について評価することとなるが，学習内容（小単元）の各項目において重点的に評価を行う観点（もしくは重み付けを行う観点）について〇を付けている。