令和5年度　保健体育

学校番号	2003

教科	科目	必修／選択	単位数	指導学年
保健体育	体育（3年女子）	必修	2+1	第3年次前期・後期

学習の到達目標

運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わい、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を身につけ、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を身につける。

教科からのメッセージ（学習方法 等）

運動・スポーツを通して人間関係の大切さを知り、運動の楽しさや喜びを深く味わう。後半はグループ学習を中心とし、計画・実践・反省の流れを生徒自らが作り上げることを目指す。高校卒業後も生涯を通してスポーツに親しむ習慣を身につける。

特記事項

必履修科目。卒業までに必ず履修しなければならない。

教科書・副読本・問題集

No.	分類	教材名
①	副読本	アクティブスポーツ 女子版
②		
③		
④		
⑤		
⑥		
⑦		
⑧		
⑨		
⑩		
⑪		

学習評価（評価規準と評価方法）

観点		観点の趣旨	主な評価方法
A	関心・意欲・態度	各自が1・2年の授業で学んだことをベースに他のスポーツを通して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する。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。	受講態度の観察、ノート、レポート等
B	思考・判断	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、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ている。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している。	授業計画、ノート、レポート等
C	運動の技能	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	技能観察、レポート等
D	知識・理解	各自が計画を立てた授業内容における運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項及び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理論について理解している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	授業計画、ノート、選択種目の学科テスト、レポート等

年間（学期間）指導計画

学期	期間	教材	単元	配当時間	学習内容	評価観点	単元目標（CAN-DO）／単元（題材）の評価規準	主な学習活動	主な評価方法	評価
前期	4月・5月 6月	①	選択1	10	卓球(ABCD)	A B C D	与えられた課題をこなしながら、自分たちで計画を立てて行う。(BC) 授業ノートを毎時間提出し、その予定通りに授業を進めていく。(BD) 最終的には楽しい試合を行う。(AC)	ショートラリー（フォア、バック） ロングラリー（フォア、バック） サービス レシーブ スマッシュ	ラリーは回数により評価 サービス、レシーブ、スマッシュは主観的に評価 試合においては勝敗で点数を決める	5 4 3 2 1
		①		10	バドミントン(ABCD)	A B C D	班ごとに課題・練習内容等を考えて技術の向上、ルールの理解を図る。(ABCD)	ハイクリア、ロブ、ドライブ、ヘアピン、スマッシュ、ドロップ等、いろいろな打ち方をラリーを続けて反復練習 シングルスの試合 ダブルスの試合	シングルス、ダブルスの総当りの順位 班ノートの内容	5 4 3 2 1
		①		10	ハンドボール	A B C	試合に必要な個人技術（パス、シュート）を習得する。(C) 相手に対応しながら、攻撃・守備を学び、実践することができる。(B) 種目の特性を理解し、チームで必要な課題を考え、戦術や練習方法等を工夫し、協力して活動する力を身につける。(AB)	個人技術（パス[対人、ランニングパス等]、シュート[ステップシュート、ジャンプシュート等]） 対人プレー（2対1、3対2など） 試合（リーグ戦、トーナメント）	個人技術（遠投、コントロール[（シュート]、ランニングパス） 試合（結果、試合中の動き）	5 4 3 2 1
		①	バレーボール	7	パス レシーブ トス スパイク サービス 試合	A B C D	基本的な技術（パス、レシーブ、トス、スパイク、サービス）を習得し、ゲームができる。(ACD) 正式なルールを理解する。(D) チーム内で仲間の良さを理解しあい、対戦相手に応じた作戦・練習方法を工夫し、活動することができる。(B) 自分たちで協力して、試合運営ができる。(ABCD)	パス（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス） レシーブ トス スパイク サービス 三段攻撃 試合	基本技術（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、スパイク、サービス） 試合	5 4 3 2 1
		①	サッカー	7	トラップ、キック、ドリブル、ヘディング(BC) 1対1、3対3、5対5ゲーム(BC)	B C	基本的な技術を身につけ、個人技能を高める。(C) 相手に対応しながら、攻撃・守備を学ぶ。(B)	ボールのけり方、止め方、ドリブルの仕方等を反復練習する。 対人プレーで試合に近づける技術を高める。 チームを作って試合を行う。	8の字ドリブルを素早くできるか。 スムーズに試合ができたか。 試合に勝つことができたか。	5 4 3 2 1
	6・7月	①	水泳	10	背泳(AC) 個人メドレー(ABCD)	A B C D	背泳を正しいフォームで泳げるようになる。(C) クロール・平泳ぎの復習をし、3泳法の個人メドレーが出来るようになる。(AC) 自らの能力を把握し、課題解決することで速く泳げるようになり、記録の向上を目指す。	背泳（キック、プル、コンビネーション技術練習、タイム計測[25m]） 3泳法個人メドレー（スタート、ターン）	背泳（タイム計測[25m]） 3泳法個人メドレー（タイム計測[75m]）	5 4 3 2 1
	7月・8月 9月	①	バスケットボール	10	個人技術（パス、シュート）(C) 2対1、3対2(BC) 試合(ABCD)	A B C D	試合に必要な個人技術（パス、シュート）を習得する。(C) 相手に対応しながら、攻撃・守備を学び、実践することができる。(BC) 種目の特性を理解し、チームで必要な課題を考え、戦術や練習方法等を工夫し、協力して活動する力を身につける。(ABCD)	個人技術（パス[対人、ランニングパス等]、シュート[レイアップシュート、ジャンプシュート、ゴール下シュート等]） 対人プレー 試合（リーグ戦）	個人技術（30秒ゴール下シュート、ドリブルタイム計測、レイアップシュート） 試合（試合中の動き）	5 4 3 2 1
		①			ソフトボール(ABCD)	A B C D	ボールを投げる、受ける、バットでボールを打つ等の基本的な技術を身につける。(ABCD) ソフトボールのルールを理解し、チームで協力してスムーズに試合を行う。(ABCD)	キャッチボール トスバッティング ロングティー ノックなどの練習 試合	遠投 コントロールテスト トスバッティング ロングティー	5 4 3 2 1

年間（学期間）指導計画										
学期	期間	教材	単元	配当時間	学習内容	評価観点	単元目標（CAN-DO）／単元（題材）の評価規準	主な学習活動	主な評価方法	評価
	8・9月	①	選択２	10	バスケットボール	A B C D	班ごとに自分達の課題を分析し、計画を立て授業を進めていく。(BD) 安全面に配慮しながら、試合を楽しむ。(AC)	個人技術 （パス［対人、ランニングパス等］　シュート ［レイアップシュート、ジャンプシュート、ゴール下シュート等］） 対人プレー 試合（リーグ戦）	個人技術 （30秒ゴール下シュート、ドリブルタイム計測、レイアップシュート） 試合 （試合中の動き）	5 4 3 2 1
		①			テニス(ABCD)	A B C D	自分たちで定めた目標を、仲間と協力しながら達成することを目指す。(BD) 毎時間授業ノートを提出し、自ら決めた内容の授業を展開する。(BD) 試合を行うためのルールの理解と技術の習得を目指す。(AC)	ストローク ボレー サーブ レシーブ スマッシュ ゲーム （通常のゲーム、タイブ	技術テスト （サービス［10球］、ストロークラリー、ボレーストロークラリー、 ボレーボレーラリー） ゲーム	5 4 3 2 1
後期	10月・11月	①	選択３	14	サッカー （ABCD）	A B C D	基本的な技術を身につけ、個人技能を高める。(C) 相手に対応しながら、攻撃・守備を学ぶ。(B)	ボールのけり方、止め方、ドリブルの仕方等を反復練習する。 対人プレーで試合に近づける技術を高める。 チームを作って試合を行う。	8の字ドリブルを素早くできるか。 スムーズに試合ができたか。	5 4 3 2 1
		①			テニス(ABCD)	A B C D	自分たちで定めた目標を、仲間と協力しながら達成することを目指す。(BD) 毎時間授業ノートを提出し、自ら決めた内容の授業を展開する。(BD) 試合を行うためのルールの理解と技術の習得を目指す。(AC)	ストローク ボレー サーブ レシーブ スマッシュ ゲーム（通常のゲーム、タイブレーク）	技術テスト（サービス［10球］、ストロークラリー、ボレーストロークラリー、ボレーボレーラリー） ゲーム	5 4 3 2 1
		①			バレーボール	A B C D	基本的な技術（パス、レシーブ、トス、スパイク、サービス）を習得し、ゲームができる。(AC) 正式なルールを理解する。(ABCD) チーム内で仲間の良さを理解しあい、対戦相手に応じた作戦・練習方法を工夫し、活動することができる。(AB) 自分たちで協力して、試合運営ができる。(ABCD)	パス（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス） レシーブ　トス スパイク　サービス 三段攻撃 試合	基本技術（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、スパイク、サービス） 試合	5 4 3 2 1
	12月・1月	①	選択４	10	サッカー （ABCD）	A B C D	基本的な技術を身につけ、個人技能を高める。(C) 相手に対応しながら、攻撃・守備を学ぶ。(B)	ボールのけり方、止め方、ドリブルの仕方等を反復練習する。 対人プレーで試合に近づける技術を高める。 チームを作って試合を行う。	8の字ドリブルを素早くできるか。 スムーズに試合ができたか。	5 4 3 2 1
		①			卓球(ABCD)	A B C D	与えられた課題をこなしながら、自分たちで計画を立てて行う。(BC) 授業ノートを毎時間提出し、その予定通りに授業を進めていく。(BD) 最終的には楽しい試合を行う。(AC)	ショートラリー（フォア、バック） ロングラリー（フォア、バック） サービス レシーブ スマッシュ 試合	ラリーは回数により評価 サービス、レシーブ、スマッシュは主観的に評価 試合においては勝敗で点数を決める	5 4 3 2 1
		①			バドミントン(ABCD)	A B C D	班ごとに課題・練習内容等を考えて技術の向上、ルールの理解を図る。(ABCD)	ハイクリア、ロブ、ドライブ、ヘアピン、スマッシュ、ドロップ等、いろいろな打ち方をラリーを続けて反復練習 シングルスの試合 ダブルスの試合	シングルス、ダブルスの総当りの順位 班ノートの内容	5 4 3 2 1