学校番号	328

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育科	科目	女子ライフスポーツ	単位数	２単位	年次	３年次
使用教科書	「現代高等保健体育　７０１」　（大修館書店）						
副教材等	「現代高等保健体育ノート　７０１」　（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・勝敗を競う楽しさや喜びを深く味わうとともに、生涯スポーツに主体的に取り組み、フェアなプレイを大切にすることや仲間を尊重し、合意形成に貢献することなどに意欲を持ちましょう。
・健康や安全を確保するとともに、技術などの名称や行い方、課題解決の方法などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにしましょう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
心身の健全な育成をはかり、スポーツの楽しさ、身体活動の爽快さを学習するとともに、ルールを遵守する姿勢を学び、習得する。
【思考力、判断力、表現力等】
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。
【学びに向かう力、人間性等】
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　評価の観点及びその趣旨

観点	a:知識・技能	b:思考・判断・表現	c:主体的に学習に取り組む態度
観点の趣旨	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、公正、協力、責任、参画などに対する意欲をもち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現をめざして、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。

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	単元(題材)の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
1学期	アルティメット	・フリスビーの基本的な操作方法 ・ショートパス・ロングパス	a：アルティメットにおいての基礎的な技術を習得している。 b:生涯にわたって球技を豊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：生涯スポーツの楽しさや喜びを味わうことができる、フェアプレイを大切にしようとする、自己責任を果たそうとすることなど。健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能 テスト	技能 テスト 観察	体つくり 態度 取り組み 姿勢 レポート
	ソフトボール	キャッチボール トスバッティング	a：ソフトボールにおいての基礎的な技術を習得している。 b:生涯にわたって球技を豊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：球技の楽しさや喜びを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こと、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能 テスト	技能テスト 観察 レポート	体つくり 態度
	水泳	・100Mメドレー	a：4 泳法の基本的な技術を身につけている。 b：仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 c：健康・安全を確保している。	50mタイム測定	75mタイム測定 観察	100mタイム測定 理論 態度

2学期	ミニサッカー	・パス ・シュート ・ディフェンスとオフェンス ・リーグ戦	a: 球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。 技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって球技を豊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: 球技の楽しさや喜びを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こと、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能 テスト	観察 ゲーム結果	理論 態度
	ソフトバレーボール	サーブからのラリーゲーム	a:ソフトバレーボールの基本技能とゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。自分たちでゲームを展開することができる。 ルールを理解し、審判の方法、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:ソフトバレーボールの自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、仲間と教えあいができている。 c:球技の楽しさや喜びを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こと、自己責任を果たそうとすること、互いに教えあう気持ち、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能 テスト	観察 レポート リーグ結果	理論 態度 取り組み姿勢
3学期	自由選択	・自由選択種目を行う	a:基本的な技術を身につけている。 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。 b: 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 c: 健康・安全を確保している。	技能 テスト	観察 レポート リーグ結果	理論 態度 取り組み姿勢

※　表中の観点について　a:知識・技能　b:思考・判断　c:主体的に学習に取り組む態度