学校番号	328

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（女子）	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）

・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・知るといった関わりを学び、自分にあったスポーツライフを考えてみよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
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ための、知識・技能を習得する。
【思考力、判断力、表現力等】
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。
【学びに向かう力、人間性等】
運動の楽しさを味わい、仲間と協力して楽しみ、健康や安全に留意し学習に意欲的に取り組む。

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	記録や技能向上に挑戦し、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。 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。	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、体力や技能向上を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。	運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。 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。 公正・協力・責任・参画などの態度を身に付ける。

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	体つくり運動	体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画	a：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。 b：ねらいを踏まえて、自己の課題に応じた活動を選んでいる。体力の程度に応じて適切な運動計画を立てている。 c：体つくり運動の学習に意欲的に取り組み、運動の楽しさや心地よさを味わおうとしている。また、仲間と協力し、自己の責任を果たし、健康・安全に学習に取り組もうとしている。	振り返りシート	レポート	レポート
	バドミントン	ラケットの基本的な操作方法 (フォア、バック)ストローク	a: バドミントン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、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 レポート	体つくり態度

	サッカー	オリエンテーション ドリブル パス ディフェンス・パス シュート	a：それぞれの技術には、技能の向上につながる重要な動きのポイントがあること、それらを高めるための安全で合理的な練習の仕方があることを理解できる。 b:自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫するこができる。 c：主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする。健康・安全を確保し、体力・技能・運動能力の違いに配慮しようとする。	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
	水泳	平泳ぎ メドレー	a：平泳ぎの特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。泳法や、体力の高め方の方法を理解している。 b:生涯にわたって水泳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:3年間の泳法をすべて習得し、泳ぎきることができる。また、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、積極的に取り組もうとしている。	25mタイム測定	50mタイム測定 観察	75mタイム測定 理論 態度
2学期・3学期	バドミントン	サーブからのラリー シングルス ダブルス	a：バドミントンのルールを理解し、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。 b:バドミントン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 ゲーム結果	理論 態度

	サッカー	少人数グループでの攻防 リーグ戦	a: 状況に応じたボール操作と、空間を埋めるなどなどの連携した動きによって、空間への侵入などから攻防を展開する。また、ルールの理解、課題解決の方法、競技会の仕方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する。 b: 仲間と教え合うなどの活動の仕方、健康・安全の確保の仕方などを自己や仲間の課題に応じて新たな学習場面で適用したり、応用したりする。 c: 主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする。健康・安全を確保し、体力・技能・運動能力の違いに配慮しようとする。与えられた役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。	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
	体育理論	豊かなスポーツライフの設計の仕方	a：ライフステージやライフスタイルに応じたスポーツライフの設計について理解できる。 b：ライフステージやライフスタイルに応じたスポーツライフの設計について適切に判断することができる。 c：主体的に取り組むことができる。	確認 テスト	確認 テスト	確認 テスト

※　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