学校番号	１１０

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（女子）（普通科）	単位数	３単位	年次	３年次
使用教科書	現代高等保健体育　（大修館出版）						
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本的・応用的な運動技能、また体力や筋力を高めよう。
・自他の運動を観察・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を学び、自分にあったスポーツライフを考えてみよう。
・四つの種目から、自分の興味・関心のある種目を選択し、より高度・応用的な運動技能の習得と体力維持に努めよう。

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。
・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、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。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、表現したり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ている。	知識を活用し、技能向上につなげる。 事故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。	自ら進んで運動の楽しみ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つける。

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)
前期	選択種目1期	・体つくり運動 ・バドミントン ・卓球 ・バスケットボール ・サッカー	a:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めること、よいプレーを讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすること、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、興味ある種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取組み方を工夫している。 c:各種目の特性に応じた、特有のより発展した技能を身に付ける。 d:技術名称やチームプレイ等の行い方、運動観察の方法を理解している。	技能観察 ノート	レポート ノート	受講態度の観察
	水泳	平泳ぎ クロール 背泳 バタフライ メドレー(上記4種目)	a:水泳の楽しさや喜びを味わうことができる。水泳の事故防止の心得など、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楽しく実践するための取り組み方を工夫している。 c:効率的な泳法を身に付けている。 d:技術の名称や行い方、体力の維持向上、運動観察の方法を理解している。	技能観察 ノート	レポート ノート	受講態度の観察

	特別選択	・バレーボール ・バスケットボール ・バドミントン	a:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めること、よいプレーを讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすること、健康や安全を確保して、自主的に取組もうとしている。 b:生涯にわたって、興味ある種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取組み方を工夫している。 c:各種目の特性に応じた、特有のより発展した技能を身に付ける。 d:技術名称やチームプレイ等の行い方、運動観察の方法を理解している。	技能観察 ノート	レポート ノート	受講 態度の 観察
	選択種目2期	・バドミントン ・卓球 ・バスケットボール ・サッカー	a:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めること、よいプレーを讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすること、健康や安全を確保して、自主的に取組もうとしている。 b:生涯にわたって、興味ある種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取組み方を工夫している。 c:各種目の特性に応じた、特有のより発展した技能を身に付ける。 d:技術名称やチームプレイ等の行い方、運動観察の方法を理解している。	技能観察 ノート	レポート ノート	受講 態度の 観察

	体育理論	・生涯スポーツの見方・考え方 ・ライフスタイルに応じたスポーツ ・日本のスポーツ振興 ・スポーツと環境	a:社会変化に伴うスポーツの役割と楽しみ方の変化、ライフスタイルに応じたスポーツライフの設計、世界におけるスポーツ振興の状況等について、意欲的に取組もうとしている。 b:それぞれの学習項目について、比較・分類・分析・資料の整理等を通して、総合的に判断し説明している。 d:それぞれの学習項目に関して、基礎的な事項を理解している。	技能観察 ノート	レポート ノート	受講 態度の 観察
選択種目3期		・バドミントン ・卓球 ・バスケットボール ・サッカー	a:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めること、よいプレーを讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすること、健康や安全を確保して、自主的に取組もうとしている。 b:生涯にわたって、興味ある種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取組み方を工夫している。 c:各種目の特性に応じた、特有のより発展した技能を身に付ける。 d:技術名称やチームプレイ等の行い方、運動観察の方法を理解している。	技能観察 ノート	レポート ノート	受講 態度の 観察

	選択種目4期	・バドミントン ・卓球 ・バスケットボール ・サッカー	a:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めること、よいプレーを讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすること、健康や安全を確保して、自主的に取組もうとしている。 b:生涯にわたって、興味ある種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取組み方を工夫している。 c:各種目の特性に応じた、特有のより発展した技能を身に付ける。 d:技術名称やチームプレイ等の行い方、運動観察の方法を理解している。	技能観察 ノート	レポート ノート	受講 態度の 観察
	選択種目5期	・バドミントン ・卓球 ・バスケットボール ・サッカー	a:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めること、よいプレーを讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすること、健康や安全を確保して、自主的に取組もうとしている。 b:生涯にわたって、興味ある種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取組み方を工夫している。 c:各種目の特性に応じた、特有のより発展した技能を身に付ける。 d:技術名称やチームプレイ等の行い方、運動観察の方法を理解している。	技能観察 ノート	レポート ノート	受講 態度の 観察

※　表中の観点について　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