学校番号	1016

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」　（大修館書店）						
副教材等	「現代高等保健体育ノート」　（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・目標に応じて、基礎・基本的な運動技能・体力や筋力を高めましょう。
・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、達成感を一緒に体感しましょう。
・体育の授業を通じて、運動をする・見る・支える・調べるといった関わりを学び、自分に合ったスポーツライフを考えてみましょう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・運動の合理的・計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】
・生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】
・運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人ひとりの違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

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、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。 ・スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。 ・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、種目の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つける。	・知識を活用することで、技能の向上を図る。 ・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。 ・仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。 ・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、実生活につなげる。	・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)
1学期	体つくり運動	体ほぐしの運動 （貝高体操） 体力を高める運動	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: 各種目・競技の狙いに応じて健康の保持増進や調和の取れた体力の向上を図るための運動の計画を立てるとともに、自己の課題に応じた運動の取組み方を工夫している。 c: 体つくり運動の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すること、自己の役割・責任を果たそうとすること等、健康・安全に留意して学習に意欲的に取り組もうとしている。	技能観察 実技テスト レポート 授業振返り	ワークシート 実技テスト レポート 授業振返り	受講態度の観察 ワークシート レポート

	球技	野球型 　ソフトボール ネット型 　マリオテニス	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。また、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。 ・ソフトボール 投げる・捕る・打つなどの基本的な技術・ルールを理解・習得するとともに、状況に応じた攻撃・守備を展開することができる。 ・マリオテニス 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 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。	技能観察 実技テスト レポート 授業振返り	ワークシート 実技テスト レポート 授業振返り	受講態度の観察 ワークシート レポート

	水泳	水泳 ・クロール ・長距離泳 キック、ストローク、息継ぎ、手の動作と呼吸のタイミングなどコンビネーションの習得 十分な伸びをとるようにさせる	a: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。 記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な喜びを味わう 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:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるようにマナーや ルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとし、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	技能観察 実技ﾃｽﾄ レポート	ﾜｰｸｼｰﾄ 実技ﾃｽﾄ 授業振返り	受講態度の観察 ﾜｰｸｼｰﾄ レポート

2学期	球技	（女子） ゴール型 　バスケットボール ネット型 　バレーボール	a：技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している ・バスケットボール 状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる ・バレーボール 状況に応じたボール操作や連携する動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる b：生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチーム作りや自己の課題に応じた運動の取り組みを工夫している。 c：球技の喜びを味わうことができるよう、マナーやルールを大切にし、自己責任を果たそうとすること、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。	技能観察 実技テスト レポート 授業振返り	ワークシート 実技テスト レポート 授業振返り	受講態度の観察 ワークシート レポート
	体育理論	スポーツの始まりと変遷 文化としてのスポーツ スポーツが経済に及ぼす効果 スポーツの高潔さとドーピング スポーツと環境 スポーツにおける技能と体力 スポーツにおける技術と戦術 技能の上達過程と練習 効果的な動きのメカニズム 体力トレーニング 運動やスポーツでの安全の確保 生涯スポーツの見方・考え方 スポーツを推進する取り組み	a：スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解ししている。 b：スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを説明できる。 c：スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に主体的に取り組もうとしている。	技能観察 ノート レポート 確認テスト	ワークシート ノート レポート 確認テスト	受講態度の観察 ノート レポート

3学期	球技（（男女別で選択）	選択授業（男女別） ネット型 バドミントン バレーボール ソフトバレーボール 卓球 ゴール型 バスケットボール サッカー フットサル アルティメット 野球型 ソフトボール ニュースポーツ キムボール マリオテニス	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。また、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。	技能観察 実技テスト レポート 授業振返り	ワークシート 実技テスト レポート 授業振返り	受講態度の観察 ワークシート レポート

※　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