学校番号	303

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。
・球技選択の授業を通して、運動をする・見る・支える・調べるといった関わりを学び、班員に伝達しまた指示ができるようにする。結果、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】
　各種目の基礎技術、ルールを理解し、実践できるようになる
【思考力、判断力、表現力等】
　得た知識、技能を実活動の中で実行し、状況に応じた工夫ができる
【学びに向かう力、人間性等】
　個人種目、集団種目に関わらず、自己の目標、集団の中での役割などを状況に応じて設定し、諸活動を通して目標達成に向かって努力する力を身に付ける

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。 記録や技能向上に挑戦する。 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。	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。 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。	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付ける。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。

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	オリエンテーション ラジオ体操 体ほぐしの運動 体力を高める運動 (毎授業実施)	a.運動の特性を理解し正しく実施している b.各自の課題に照らし効果的に実施している c.主体的に最大限に取り組んでいる	技能観察	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート
	テニス・ソフトボール	テニス ソフトボール	a:各種目の特性に応じた技能が身に付いている。 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動実践の方法を理解している。 b:生涯にわたって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:　記録や勝敗を冷静に受け止め、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。	技能観察	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート
	球技選択	グラウンド種目 サッカー ハンドボール ソフトボール テニス 体育館種目 バスケットボール バレーボール バドミントン 卓球 上記より1種目を選択する (2学期と合わせてグラウンド種目2・体育館種目1を選択する。)	a:各種目の特性に応じた技能が身に付いている。 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動実践の方法を理解している。 b:生涯にわたってスポーツを豊かに実践するための取り組み方を工夫している。 技術やルールの伝達、試合の運営を班員へ指導しまとまった活動をさせることができる。 c:　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や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。	技能観察	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート

2学期	水泳	水泳 クロール 平泳ぎ 背泳	a:特性に応じた、効率的な泳法が身に付いている。技術の名称や行い方を理解している。 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:水泳の楽しさや心地よさを味わい、自己責任を果たそうとすることや、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 実技試験	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート
	球技選択	グラウンド種目 サッカー ハンドボール ソフトボール テニス 体育館種目 バスケットボール バレーボール バドミントン 卓球 上記より1種目を選択する （1学期と合わせてグラウンド種目2・体育館種目1を選択する。）	a:各種目の特性に応じた技能が身に付いている。 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動実践の方法を理解している。 b:生涯にわたってスポーツを豊かに実践するための取り組み方を工夫している。 技術やルールの伝達、試合の運営を班員へ指導しまとまった活動をさせることができる。 c: 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や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。	技能観察	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート
	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 スポーツを推進する取り組み 豊かなスポーツライフの創造	a:生涯スポーツへの取り組みについて理解している。 b:生涯スポーツについて、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: 生涯スポーツの学習に自主的に取り組もうとしている。	考査	考査 課題提出 ノート	受講態度の観察

3学期	球技選択	グラウンド種目 サッカー ハンドボール ソフトボール テニス 体育館種目 バスケットボール バレーボール バドミントン フットサル 上記より1種目を選択する	a:各種目の特性に応じた技能が身に付いている。 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動実践の方法を理解している。 b:生涯にわたってスポーツを豊かに実践するための取り組み方を工夫している。 技術やルールの伝達、試合の運営を班員へ指導しまとまった活動をさせることができる。 c: 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や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。	技能観察	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート	受講態度の観察 課題提出 振り返りシート

※ 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