学校番号	413

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（女）	単位数	２単位	年次	３年次
使用教科書	現代高等保健体育改訂版　（大修館書店出版）						
副教材等	現代高等保健体育ノート改訂版　（大修館書店出版）						

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

2　学習の到達目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

【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、一人一人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ている。	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ようとしている	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、一人一人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もうとしている。

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	体つくり運動	体つくり運動 体力を高める運動	a: 定期的・計画的な運動を続けることは心と体の健康や体力の保持増進につながることについて、言ったり書き出したりしている。 また手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の変化に気付き、仲間と自主的に関わりあうことができる。 b: 自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。	振り返りシート	振り返りシート 観察	観察
	球技	アルティメット(ゴール型)	a:バックハンドパスやフォアハンドパスなどの基礎的な技能を身につけ，ゲーム中の，オフェンス・ディフェンスなどの具体的な攻防の場面を想定して，互いに協力して，有効な動きを身につけることができる。またゲームのルールを正しく理解し，審判法を身につけることができる。 b:攻防などの自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる c:アルティメットに自主的に取り組むとともに，フェアなプレーを大切にしようとすること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとすること，互いに助け合い教えあおうとすることなどや，健康・安全を確保する	・実技テスト ・振り返りシート ・グループ活動	・振り返りシート ・グループ活動 ・観察	・観察

	球技	バドミントン（ネット型）	a：シャトルを正確に返球する技能を身につけ、相手の状況により返球する位置をコントロールすることができる。またゲームのルールを正しく理解し，審判法を身につけることができる。 b：攻防などの自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c：バドミントンに自主的に取り組むとともに，勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとすること，自己の責任を果たそうとすること，一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切に使用とすることなどや，健康・安全を確保する。	・実技テスト ・振り返りシート	・振り返りシート ・グルー	・観察

2学期	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：社会の変化にともなってスポーツの役割がどのように変化したのかを説明できる。「する」スポーツライフスタイルについて例をあげ説明できる。現在の自分のスポーツライフの諸条件を整理し，今後の豊かな設計のための諸条件や工夫のしかたの例をあげられる。国内でスポーツを推進してきた従来の取り組みを説明できる。これまでとこれからのスポーツライフの違いを説明できる。豊かなスポーツライフを創造していくための課題について例をあげて説明できる。 b：ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方やライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方について，自己や自己を取り巻く環境の変化を予想し，自己や社会についての課題を発見すること。豊かなスポーツライフが広がる未来の社会について，これまで学習したことを基に，将来の自己のスポーツ設計や未来の社会についての自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。 c：豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	確認テスト レポート	レポート グループ活動	グループ活動 観察

	陸上	円盤投げまたはやり投げ(投擲)	a:遠くに投げるために必要な体力を高めるための,効果的な練習法やトレーニングについて,正しい知識をもつことができる。また助走から投げるまでの一連の動作を,スムーズに行うことができる。 b:遠くに飛ばすための動きなどの自己や仲間の課題を発見し,合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し,自己の考えたことを他者に伝えることができる c:投擲種目に自主的に取り組むとともに,勝敗などを冷静に受け止め,ルールやマナーを大切にしようとすること,自己の責任を果たそうとすること,一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切に使用とすることなどや,健康・安全を確保する	・振り返りシート ・観察	・振り返りシート ・観察	・観察
	球技	サッカー(ゴール型)	a: 補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで体力や技能を高めることができることを理解し、また相手コートに侵入しパスやドリブルを適切に使いシュートにつなげることができる。 b: 攻防などについて自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c: 球技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすること、作戦など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ようとしている。	・実技テスト ・振り返りシート ・グループ活動	・振り返りシート ・グループ活動 ・観察	・観察

		バスケットボール(ゴール型)	a:パス・ドリブル・シュートなど基礎的な技能を身につけ，ゲーム中の，オフェンス・ディフェンスなどの具体的な攻防の場面を想定して，互いに協力して，有効な動きを身につけることができる。またゲームのルールを正しく理解し，審判法を身につけることができる。 b:攻防などの自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:バスケットボールに自主的に取り組むとともに，フェアなプレーを大切にしようとすること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとすること，互いに助け合い教えあおうとすることなどや，健康・安全を確保する。	・実技テスト ・振り返りシート ・グループ活動	・振り返りシート ・観察 ・グループ活動	・観察
3学期	球技	バレーボール(ネット型)	a:レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身につけ，多彩な連携プレーを組み立てられるようにする。 b：攻防などの自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c：バレーボールに自主的に取り組むとともに，フェアなプレーを大切にしようとすること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとすること，互いに助け合い教えあおうとすることなどや，健康・安全を確保する。	・実技テスト ・振り返りシート ・グループ活動	・振り返りシート ・グループ活動 ・観察	・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