学校番号	２０６

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	ライフ･スポーツ（女子）	単位数	２単位	年次	３年次
使用教科書							
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・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。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】
運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】
生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上をめざし、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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	運動の合理的な実践を通して、その特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現したりするための種目・運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。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、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツライフの設計の仕方を理解している。 ・実技テスト（記録・フォーム） ・レポート	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現をめざして、自己や仲間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している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。 球技等の集団種目ではチームや全体の状況をふまえて戦術・戦略を考え、個人としてもチームとしても改善していく取り組みをしている。 ・レポート	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、公正、協力、責任、参画などに対する意欲をもち、健康・安全を確保して学習に主体的な取り組みをしている。 ・観察 ・レポート
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	ソフトバレー	基本技術(アンダー・オーバー各種パス、スパイク、サーブ) グループ戦術 ゲーム	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、安全面の要点を理解している。各種目の特性に応じた、種目特有の技能を身に付けている。ゲームを実施するにあたってルールやゲームの進め方を知っている。 b:パフォーマンス向上のため、情報(観る聞く調べる)をもとにして個々の能力特性を考慮して工夫している。 c:練習過程やゲームにおいて、主体的に自身のパフォーマンス向上のために意欲的に工夫して取り組むとともに、安全面、仲間やチームのパフォーマンス向上を考えて協力し合って活動している。	実技テスト レポート	レポート	観察 レポート

	卓球	フォア・バック　各種打法 サーブと3球目攻撃の技術取得 ゲーム	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、安全面の要点を理解している。各種目の特性に応じた、種目特有の技能を身に付けている。ゲームを実施するにあたってルールや審判法を知っている。 b:パフォーマンス向上のため、情報(観る聞く調べる)をもとにして個々の能力特性を考慮して工夫している c:練習過程やゲームにおいて、主体的に自身のパフォーマンス向上のために意欲的に工夫して取り組むとともに、安全面、仲間やチームのパフォーマンス向上を考えて協力し合って活動している。	実技テスト レポート	レポート	観察 レポート
2学期	フットサル	基本技術(インサイドキック、インステップキック、トラップ)基本戦術(守備の原則、攻撃の優先順位)の習得 実戦練習 ゲーム	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、安全面の要点を理解している。各種目の特性に応じた、種目特有の技能を身に付けている。 b:パフォーマンス向上のため、情報(観る聞く調べる)をもとにして個々の能力特性を考慮して工夫している。 c:練習過程において、主体的に自身のパフォーマンス向上のために意欲的に工夫して取り組むとともに、仲間へのアドバイスや補助、安全面の配慮など協力し合って活動している。	実技テスト レポート	レポート	観察 レポート
	タッチフットボール	基本技術(パス・キャッチ) グループ戦術(オフェンスフォーメーション・デフェンスフォーメーション) ゲーム	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、安全面の要点を理解している。各種目の特性に応じた、種目特有の技能を身に付けている。ゲームを実施するにあたってルールや審判法を知っている。 b:パフォーマンス向上のため、情報(観る聞く調べる)をもとにして個々の能力特性を考慮して工夫している。 c:練習過程やゲームにおいて、主体的に自身のパフォーマンス向上のために意欲的に工夫して取り組むとともに、安全面、仲間やチームのパフォーマンス向上を考えて協力し合って活動している。	実技テスト レポート	レポート	観察 レポート

3学期	バドミントン	基本技術基本戦術の習得 実戦練習 ゲーム	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、安全面の要点を理解している。各種目の特性に応じた、種目特有の技能を身に付けている。 b:パフォーマンス向上のため、情報(観る聞く調べる)をもとにして個々の能力特性を考慮して工夫している。 c:練習過程やゲームにおいて、主体的に自身のパフォーマンス向上のために意欲的に工夫して取り組むとともに、安全面、仲間やチームのパフォーマンス向上を考えて協力し合って活動している。	実技テスト レポート	レポート	観察 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