学校番号	T0301

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	３単位	年次	３年次
使用教科書	高等学校 改訂版 保健体育（第一学習社）						
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・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方を学び，自分にあったスポーツライフを考えよう。
・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。

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・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しているとともに、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と共有することができる。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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とともに、健康・安全を確保している。

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)
前期	体つくり運動	寝屋定体操 集団行動 新体力テスト 実生活に活かす運動の計画	a:運動を継続することの意義,体の構造,運動の原則を理解している。また,体操の方法やポイントについて理解し,正しく運動している。 b:体力テストの結果から自己や仲間の課題を発見し,合理的な解決に向けて 計画を立てられる。 c：健康・安全を確保して体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 確認テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
前期	球技（ネット型）	卓球	a：卓球のルールを理解し，安全に練習やゲームを行うための，正しい知識をもつことができる。基本技術を着実に身につけ，多彩なプレーを組み立てることができる。 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：卓球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，互いに助け合い教えあおうとすることなどや,健康・安全を確保している。	観察 ワークシート スキルテスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

前期	球技（ゴール型）	ハンドボール	a: 球技の特性に応じてゲームを展開するために仲間との連携した動きを身につけている。ハンドボールの基本的な技術について理解している。 b:攻防など,自分や仲間,チームの課題を発見し,合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し,仲間と共有する。 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。	観察 ワークシート スキルテスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
前期	水泳	クロール 平泳ぎ	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。水泳の特性に応じた,基礎･基本的な泳法を身に付けている。 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: 水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように，ルールやマナー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，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。	観察 ワークシート スキルテスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

後期	球技（ゴール型）	サッカー	a: 球技の特性に応じてゲームを展開するために仲間との連携した動きを身につけている。サッカーの基本的な技術について理解している。 b:攻防など,自分や仲間,チームの課題を発見し,合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し,仲間と共有する。 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。	観察 ワークシート スキルテスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
後期	体つくり運動	アルティメット	a: アルティメットのルールを理解し，安全に練習やゲームを行うための，正しい知識をもつことができる。基本技術を着実に身につけ，多彩なプレーを組み立てることができる。 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，互いに助け合い教えあおうとすることなどや，健康・安全を確保している。	観察 ワークシート スキルテスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

後期	球技（ゴール型）	バスケットボール	a: 球技の特性に応じてゲームを展開するために仲間との連携した動きを身につけている。バスケットボールの基本的な技術について理解している。 b:攻防など,自分や仲間,チームの課題を発見し,合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し,仲間と共有する。 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。	観察 ワークシート スキルテスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
後期	球技（ベースボール型）	ソフトボール	a: ソフトボールのルールを理解し，具体的な場面において,行動ができる。個人的技能の基本を着実に身につけ，集団的技能のなかで正しく適用することができる。 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: ソフ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，互いに助け合い教えあおうとすることなどや,健康・安全を確保している。	観察 ワークシート スキルテスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

後期	体育理論	運動やスポーツの種類に応じた体力 体力を高めるためのトレーニング方法 運動・スポーツ時の健康と安全の確保	a: スポーツの種類によってどのような体力を必要とするのか，その体力の高めるためのトレーニングをどのように行うのか,また運動中のけがや事故についてどのように対処すればいいのかについて，正しく理解している。 b: 体力,トレーニング方法,けがや事故の対処法について，みずからの経験に当てはめて考えることができる。 c: それぞれのスポーツ種目で，どのような体力を必要としているのか，トレーニングはどのようにするのか，けがや事故についてどのように対処するのかについて，積極的に学習している。	観察 ワークシート ペーパーテスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
後期	体つくり運動	持久走	a: 自己の体力や生活に応じて，必要とされる体力を高めることにより，健康を保持増進について考えることができる。自己に適したペースを維持して走ることができる。 b:自分の目標とする距離に対してどのくらいのペースで走れば良いかを考え,計画,実行,振り返り,計画,実行を繰り返すことができる。 c: 健康の保持増進を目的とした体力向上のための持久走に対し,健康・安全を確保したうえで,自主的に運動に取り組んでいる。	観察 ワークシート 距離計測	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

※　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