学校番号	２１８

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	1/3 単位	年次	３年次
使用教科書	最新高等保健体育　（大修館書店）						
副教材等	ステップアップ高校スポーツ　（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

参加型から、指導する授業へ変わります。自ら意欲高く授業に望むことも必要ですが、リーダーとしてグループの皆をまとめたり、練習メニューの伝達・指導を行います。
　毎時間、グループでリーダーを輪番します。授業担当者から練習方法や指導方法、到達目標は伝えます。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている
【思考力、判断力、表現力等】
生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫している。
【学びに向かう力、人間性等】
運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとする

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、運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項及び生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための理論について理解している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとする。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。

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(1学期～2学期中間)	体つくり運動	体ほぐしの運動 新体力テスト 体力を高める運動	a:正確なフォームで体操をできているか。 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: ねらいに応じて健康の保持増進や調和のと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り組み方を工夫している c: 体つくり運動の楽しさや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、自己の責任を果たそうとすることなど、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている	技能観察 体力テスト	ノートレポート	受講態度の観察 ノートレポート
	体育理論	現代社会とスポーツ 競技スポーツの意義 スポーツの社会的役割 スポーツの始まりと変遷 スポーツと国際理解 ライフステージとスポーツ 文化としての・スポーツの関わり方 地域におけるスポーツライフ ライフスタイルとスポーツ	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、言ったり書きだしたりしている。 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、学習に自主的に取り組もうとしている。	知識テスト	レポート	受講態度 授業準備

後期（2学期中間から3学期）	水泳	背泳	a：水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 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。 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出来るよう、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。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。	25m・50m タイム リレー	ノート レポート	受講態度の観察 ノート レポート
	球技	ネット型　　パス バレーボール　レシーブ＆トス サーブ～レシーブ スパイク トス～スパイク 攻撃ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝ フォーメーション ﾙｰﾙ理解（審判法） ゲーム（戦術） ゲーム（競技運営）	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。 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：種目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。	スキルテスト	レポート	受講態度 授業準備

後期(2学期中間から3学期)	球技	ネット型　　パス バレーボール　レシーブ&トス サーブ～レシーブ スパイク トス～スパイク 攻撃ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝ フォーメーション ﾙｰﾙ理解(審判法) ゲーム(戦術) ゲーム(競技運営)	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。 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: 種目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。	スキルテスト	レポート	受講態度 授業準備

※　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