学校番号	3027

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	新高等保健体育　（大修館書店）						
副教材等	最新高等保健体育ノート[改訂版]						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・運動の見方や考え方を働かせ、課題を発見し、さまざまな学習課題を通して、自己の状況に応じて体力の向上に取り組みましょう。
・そのために必要な技能を身につけ、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養うとともに健康の保持増進と体力の向上をめざそう。

2　学習の到達目標

体育や保健の見方・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、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することをめざす。
【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	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・安全について理解しているとともに、技能を身に付けている。	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しているとともに、他者に伝えている。	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おうとしている。

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	体つくり運動	オリエンテーション 体ほぐしの運動 新体力テスト	a: 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取り組みを実践している。 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、他者との体力の違いに配慮しようとすること、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	・技能観察 ・スキルテスト ・レポート	・技能観察 ・受講態度の観察 ・スキルテスト ・レポート ・ノート	・観察 ・レポート ・ノート
	球技 ゴール型	アルティメット バスケットボール	a: 状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きができるなど、段階的な技能を身につけている。 b: 作戦や状況に応じた技能で仲間と連携している。また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を工夫し、実行している。 c: 勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、マナーやルールを大切にしている。また自己の責任を果たそうと自主的に取り組もうとしている。	・技能観察 ・スキルテスト ・レポート	・技能観察 ・受講態度の観察 ・スキルテスト ・レポート ・ノート	・観察 ・レポート ・ノート

1 ～ 2	水泳	4泳法 個人メドレー	a：各泳法に応じた基礎技能、自己に適した効率的な技能を身につけている。 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取り組みを工夫している。 c：水泳の楽しさや喜びを味わうことができるようにマナーやルールを大切にしている、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。	・技能観察 ・スキルテスト ・レポート	・技能観察 ・受講態度の観察 ・スキルテスト ・レポート ・ノート	・観察 ・レポート ・ノート
	ダンス	リズムダンス 創作ダンス	a：各種の特性に応じた表現や踊りを身につけている。 b：自己や仲間の課題解決の方法を理解し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫している。 c：主体的に取り組むとともに互いに共感し高め合おうとしている、合意形成に貢献しようしている。また一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとする。	・技能観察 ・スキルテスト ・レポート	・技能観察 ・受講態度の観察 ・スキルテスト ・レポート ・ノート	・観察 ・レポート ・ノート
2 ～ 3	球技　ベースボール型	ソフトボール	a：状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備など、段階的な技能を身につけている。 b：作戦や状況に応じた技能で仲間と連携している。また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を工夫し、実行している。 c：勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、マナーやルールを大切にしている。また自己の責任を果たそうと自主的に取り組もうとしている。	・技能観察 ・スキルテスト ・レポート	・技能観察 ・受講態度の観察 ・スキルテスト ・レポート ・ノート	・観察 ・レポート ・ノート

	球技 ネット型	バドミントン	a: 技術や技の名称、行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b: 作戦や状況に応じた技能で仲間と連携している。また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を工夫し、実行している。 c: 各種の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めること、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 ・スキルテスト ・レポート	・技能観察 ・受講態度の観察 ・スキルテスト ・レポート ・ノート	・観察 ・レポート ・ノート
1〜3	体育理論	豊かなスポーツライフの設計	a:各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること、生涯にわたってスポーツを継続するために運動の機会を生み出す工夫が必要であることなどを理解している。 b: 課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者へ自己の考えを伝えられるよう表現方法を工夫して取り組んでいる。 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んでいる。	・観察 ・ノート ・レポート ・プレゼンテーション ・テスト	・観察 ・ノート ・レポート ・プレゼンテーション	・観察 ・ノート ・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