学校番号	103

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	２単位	年次	３年次
使用教科書	なし						
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）

・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

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

（１）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
（２）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
（３）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	【知識】 体の動かし方や用具の操作方法などの具体的な知識と、運動の実践や生涯スポーツにつながる概念や法則などの汎用的な知識を理解することができる ・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則 ・技術（技）の名称や行い方 ・体力の高め方 ・伝統的な考え方 ・交流や発表の仕方 ・運動観察の方法 【技能】 各領域及び運動種目等における技能や、攻防の様相及び動きの様相との関連に留意し、各領域の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを深く味わうことができることができる	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ることができる ・合理的な動きと比較して成果や改善すべきポイントと理由を伝える ・自己や仲間の課題や練習方法について伝える ・体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返る ・運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶ ・よりよいマナーや行為（所作）について自己の活動を振り返る ・分担した役割の成果などについて自己の活動を振り返る ・合意形成するための関わり方を見付け、伝える ・違いに配慮して楽しむ活動の方法や修正の仕方を見付ける ・運動を継続して楽しむための関わり方を見付ける	体育の授業に自主的に取り組み以下の項目の育成がみられる ・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナー、フェアなプレイを大切にし、相手を尊重することや、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすることができる ・互いに助け合い高め合い、よい演技を讃えることや、役割を積極的に引き受けて、自己の責任を果たそうとすることができる ・合意形成に貢献することや、一人一人の違いを大切にしようとすることができる ・健康・安全を確保することができる
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	単元	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	集団行動　体つくり運動　バドミントン　サッカー　水泳　体育理論	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 体つくり運動 バドミントン ①ストローク ・オーバーヘッドストローク ・ハイクリア ・スマッシュ ・ドロップ ・ヘアピン ・ドライブ サッカー ①個人的技能 ・パス ・ドリブル ・シュート 水泳 ・バタフライ ・複数の泳法で長く泳ぐ	a:空間を作りだす攻防を行うために必要なラケット操作を行うことができる。また、ストロークの名称や行い方を理解し、行うことができる。 b:　自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる c:　自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること、話合いに貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができる a:空間への侵入などから攻防を展開するのに必要な基本的なボール操作を行うことができる。 b:　自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる c:　自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること、話合いに貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができる a:　記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、バタフライでは手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。複数の泳法で長く泳ぐでは、4泳法	授業態度の観察 技能テスト 筆記テスト	授業態度の観察 技能観察 レポート	授業態度の観察

			を個人メドレーの順で続けて泳ぐこと。また、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができる。 b: 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c: 水泳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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができる			
		体育理論	a:豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解することができる b: 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる 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自主的に取り組むことができる			

2学期	マスゲーム　体つくり運動　バドミントン　サッカー	集団演技 ・マスゲーム練習 ・体つくり運動	a: 集団でそろった演技を行う楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し、集団行動の仕方を理解するとともに、行うことができる b:表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる c:集団演技に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い教えあおうとすること、作品や発表などの話し合いに貢献しようとすること、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ことができる	授業態度の観察 技能テスト	授業態度の観察 技能観察 レポート	授業態度の観察
		バドミントン ②サービス ・ロングハイサービス ・ショートサービス ③ラリー ・連続ラリー ④ゲーム ・シングルス ・審判法	a:サービスでは、シャトルに変化をつけてねらった場所に打つことができる。ゲームでは、相手のいない空間に緩急や高低をつけて打ち返すこと、相手の攻撃で生じた空間をカバーして守備を行うことができる。 b: 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる c: 自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること、話合いに貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができる			
		サッカー ②戦術的技能 ・1対1 ・2対1、2対2 ・3対2、3対3 ③集団的技能 ・3対3 横長コートゲーム	a:守備者とボールの間に自分の体を入れて、味方と相手の動きを動きながらボールをキープすることができる。また、ボール保持者がプレイしやすい空間を作りだすために、必要な場所に留まったり、移動したりすることができ			

		・3対3 4ゴールゲーム ④ゲーム ・ハーフコート 体育理論	る。 b: 球技における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う c: 公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め 健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う A：スポーツ推進のための国や自治体、地域や企業のかかわりや、今までとこれからのスポーツの違いについて理解することができる b: スポーツ推進の取り組みや現状から課題を発見し、解決に向けて思考・判断するとともに、他者に伝えることができる c: 豊かなスポーツライフを設計するために、スポーツを自主的に楽しみ、取り組むことができる			
3学期	選択体育	バレーボール バスケットボール バトミントン サッカー ソフトボール	a:状況に応じたボール操作と空間を埋める動きによって空間を作り出すなどの攻防ができる。 b: 球技における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う c: 公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め 健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う	授業態度の観察 技能観察	授業態度の観察 技能観察 レポート	授業態度の観察

※　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