| 学校番号 | 414 |
|---|---|

# 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 | 新高等保健体育　（大修館） | | | | | | |
| 副教材等 | | | | | | | |

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。
・種目は各学期個人選択する。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
多領域の運動を実施する中で、必要な知識・ルール・個人の役割等を学ぶとともに、運動技能や総合的な基礎体力向上に努める。
【思考力、判断力、表現力等】
グループでの活動を中心に学習を進めることで、積極的にチーム練習に取り組み、仲間と協力しながら個人的技能および集団的技能の向上に努める。
【学びに向かう力、人間性等】
体を動かすことが楽しいと思え、健康の維持増進のため、自ら積極的に運動する意欲を培う。

3　学習評価(評価規準と評価方法)

| 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するとともに、それらの技能を身に付けている。<br>また、技術向上のための練習方法や運動構造を理解し深めることで、上達できるプロセスを身に付けている。 | 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している。自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。<br>適切な練習方法の選択し、用いることができる。また、他者とのかかわりの中で、それらの方法を伝え、選んで実践できる。 | 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、一人ひとりの違いを大切にしようとするなど自主的に取り組もうとしている。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もうとしている。積極的に授業に参加し、主体的・意欲的に学習に取り組もうとしている。 |

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学期 | 体つくり運動 | オリエンテーション<br>・３年次授業内容などの説明<br>・種目の選択<br>**＜体つくり運動＞**<br>各種目のボールや道具を使ってのゲーム | a:柔軟性・敏捷性・巧緻性を高めている。<br>b:球技の特性に応じた運動や課題を発見し取り組もうとする。<br>c:他と協力し主体的に課題に取り組もうとしている。 | 観察<br>記録 | 観察<br>ワーク<br>シート | 観察 |
| | 体育理論 | **＜体育理論＞**<br>・生涯スポーツの見方・考え方<br>・ライフスタイルとスポーツの楽しみ方 | a:レジャー社会におけるスポーツのあり方や役割、自分にあったライフスポーツについて理解する。<br>b:各ライフステージに対応したスポーツを設計し、実現のための計画を立てることができる。<br>c:自身の地域のスポーツクラブや施設について情報を収集し、まとめ発表する。 | テスト | ワーク<br>シート | 観察 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 球技(テニス・卓球) | **個人選択種目**<br>＜テニス＞<br>ストローク、サーブ<br>スマッシュ、ボレー<br>・チーム班分け<br>・　班別練習<br>・　技能評価<br>・　リーグ戦<br><br>＜卓球＞<br>・ショートラリー<br>・フォア、バックハンド<br>・サービス<br>・ドライブ、カット、<br>スマッシュ、<br>・　技能評価<br>・　リーグ戦形式でのゲーム | a：各種目を定期的・計画的に続けることにより、技術の修得ができるようになり、記録の向上につながることについて、発言したり、書きだしたりしている。<br>b：　技能の向上や変化についての記録をし、そのプロセスを適切に評価することで、最適な練習方法や戦術を理解したり、他者に伝えたりすることができる。<br>c：　自ら進んで競技の楽しさや喜びを味わおうとし、健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。試合の結果や記録を受け入れ、自他の技能を客観的に判断し、公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けようとする。 | 観察<br>記録 | 観察<br>ワーク<br>シート | 観察 |
| 2学期・ | 球技（バドミントン・バレーボール・テニス） | ＜バドミントン＞<br>・ハイクリアー、サーブ<br>スマッシュ、ドロップ<br>・チーム班分け<br>・　班別練習<br>・　技能評価<br>・　リーグ戦形式でのゲーム<br>＜バレーボール＞<br>・オーバー・アンダーハンドパス練習<br>・様々なサーブ<br>・レシーブ<br>・スパイク練習<br>・三弾攻撃<br>・技能評価<br>・班別練習<br>・リーグ戦<br><br>＜テニス＞<br>ストローク、サーブ<br>スマッシュ、ボレー<br>・チーム班分け<br>・　班別練習<br>・　技能評価<br>・　リーグ戦 | a：各種目を定期的・計画的に続けることにより、技術の習得ができるようになり、記録の向上につながることについて、発言したり、書きだしたりしている。<br><br>b：　技能の向上や変化についての記録をし、そのプロセスを適切に評価することで、最適な練習方法や戦術を理解したり、他者に伝えたりすることができる。<br><br>c：　自ら進んで競技の楽しさや喜びを味わおうとし、健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。試合の結果や記録を受け入れ、自他の技能を客観的に判断し、公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けようとする | 観察<br>記録 | 観察<br>ワーク<br>シート | 観察 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 陸上（（短距離走・投てき） | 100m、200m走<br>・スキップ等<br>フットワーク<br>・スタート<br>・記録会<br><br>やり投げ（ジャベリック）<br>円盤投げ<br>・投げ方やステップ | a: 陸上競技の運動を定期的･計画的に続けることにより、筋力の向上や運動をスムーズに行うことができるようになり、記録の向上につながることについて、言ったり書きだしたりしている。<br>b: 記録の向上や変化についての記録をし､そのプロセスを適切に評価することで、最適な練習方法を理解したり、他者に伝えたりすることができる。<br>c:自ら進んで陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとし、健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。<br>結果や記録を受け入れ、自他の技能を客観的に判断し、公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けようとする。 | 観察<br>記録 | 観察<br>ワーク<br>シート | 観察 |
| 3学期 | 球技（卓球） | ＜卓球＞<br>・ショートラリー<br>・フォア、バックハンド<br>・サービス<br>・ドライブ、カット、<br>スマッシュ、<br>・　技能評価<br>・　リーグ戦形式でのゲーム | | | | |

※　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