※令和４年度以降入学生用

学校番号	3022

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（３年）女子	単位数	２単位	年次	３年次
使用教科書	現代高等　保健体育（大修館）						
副教材等	アクティブスポーツ（大修館）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・集団行動や各種目を通して、自己の能力に応じた基礎・基本的な運動技能を身につけよう。
・心や体を健康にするため、また、合理的な動きを理解し、身につけるために必要な体力トレーニングについての知識を身につけ、実践できるようにしよう。
・生涯にわたってスポーツと継続的にかかわり、健康で豊かな生活を送るために、自身のライフステージやライフスタイルに応じてスポーツライフを設計できるようになろう。

2　学習の到達目標

・心と体を一体としてとらえ、健康・安全に留意して運動する態度を育てる。
・生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を、運動場面だけでなく日常生活でも生かせるよう、ライフステージと健康についての知識や理解を深める。
・健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、適切に判断する能力を養う。

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、計画的な実践に関する具体的な知識を身につける。 ・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科学的知識及び運動の特性に応じた段階的な技能を身につける。 ・個人及び社会生活における健康・安全について、課題解決に役立つ知識や技能を身につける。	・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、それらを表現している。 ・個人及び社会生活における健康課題を発見し、その課題の解決策について、学習内容を踏まえたうえで、総合的に考え、判断し、それらを表現している。	・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している。 ・健康を優先し、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりに関する学校活動に主体的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。			

※令和４年度以降入学生用

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	集団行動・体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 体力を高める運動 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:　ねらいに応じた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、自己の責任を果たそうとすることなど健康・安全を確保して主体的に取り組む。	技能 テスト 技能 観察 発表	ノート	技能 観察
	球技・水泳	バレーボール	a:　球技の特性に応じた技能を身につける。体力の高め方、運動観察の方法を理解し、取り組み方を理解している。 b:　生涯にわたって各種目を豊かに実践する為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:　球技の楽しみや喜びを味わう事が出来るよう、勝敗を冷静に受け止めること、良い演技を心掛け、マナーやルールを大切にすること、事故防止に関することなど、自主的に取り組もうとしている。	技能 観察 技能 テスト	ノート	技能 観察

※令和４年度以降入学生用

		水泳(背泳・バタフライ)	a:　各種目の特性に応じた技能を身につける。体力の高め方、運動観察の方法を理解し、取り組み方を理解している。 b:　生涯にわたって各種目を豊かに実践する為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:　各種目の楽しみや喜びを味わう事が出来るよう、勝敗を冷静に受け止めること、良い演技を心掛け、マナーやルールを大切にすること、事故防止に関することなど、自主的に取り組もうとしている。	技能観察 技能テスト	ノート	技能観察
	体育理論	生涯スポーツの見方・考え方	a:　スポーツには，乳・幼児期から高齢期に至るライフステージごとに，体格や体力の変化などに見られる身体的特徴，精神的ストレスの変化などに見られる心理的特徴，人間関係や所属集団の変化などに見られる社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b:　豊かなスポーツライフが広がる未来の社会について，これまで学習したことを基に，将来の自己のスポーツ設計や未来の社会についての自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。 競技スポーツをめぐる現代的な問題に対して、学習した知識を活用したり応用したりしている。 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，主体的に取り組もうとしている。	ノート	ワークシート	ブレインストーミング

※令和４年度以降入学生用

2学期		選択制体育 ソフトボール 卓球 バドミントン バスケットボール サッカー ラグビー	a:　各種目の特性に応じた技能を身につける。体力の高め方、運動観察の方法を理解し、取り組み方を理解している。 b:　生涯にわたって各種目を豊かに実践する為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:　各種目の楽しみや喜びを味わう事が出来るよう、勝敗を冷静に受け止めること、良い演技を心掛け、マナーやルールを大切にすること、事故防止に関することなど、自主的に取り組もうとしている。	技能 観察 技能 テスト	ノート	技能 観察
	体育理論	ライフスタイルに応じたスポーツ	a:　ライフステージやライフスタイルによっては，仕事の種類や暮らし方によって運動に関わる機会が減少することもあるため，仕事と生活の調和を図ること，運動の機会を生み出す工夫をすること，多様な関わり方を実現するための具体的な設計の仕方があることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b:　豊かなスポーツライフが広がる未来の社会について，これまで学習したことを基に，将来の自己のスポーツ設計や未来の社会についての自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。 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，主体的に取り組もうとしている。	ノート	ワークシート	ブレインストーミング

※令和４年度以降入学生用

３学期	陸上競技	長距離走	a:　自己に適したペースを維持し走る。また、体力の向上に努める。 b:　生涯にわたって各種目を豊かに実践する為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:　陸上競技に主体的に取り組むとともに、マナーやルールを大切にし、自主的に取り組む。	技能 観察 記録 測定	ノート	技能 観察
	体育理論	・スポーツを推進する取り組み ・豊かなスポーツライフの創造	a:　国や地方自治体は，スポーツの推進のために様々な施策を行っており，人や財源，施設や用具，情報などを人々に提供するなどの条件整備を行っていること，また，スポーツの推進を支援するために，企業や競技者の社会貢献，スポーツボランティアや非営利組織（NPO 等）などが見られるようになっていることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b:　ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方やライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方について，自己や自己を取り巻く環境の変化を予想し，自己や社会についての課題を発見すること。 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，主体的に取り組もうとしている。	ノート	ワークシート	ブレインストーミング

※　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