※令和４年度以降入学生用

学校番号	2003

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	１単位	年次	３年次前期･後期
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）						
副教材等	アクティブ・スポーツ　総合版（大修館書店）						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

集団の一員であることを理解し、リーダーシップ・協調性・責任感、及び相手を思いやる心を身につける。３年間の体育の授業を安全に効率よく行うために必要なことを理解し、高校卒業後も生涯を通じてスポーツに親しむ習慣を身につける。
必履修科目であるので、卒業までに必ず、履修しなければならない。

２　学習の到達目標

a 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、生涯にわたって豊かなスポーツライフを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させるとともにそれらの技能を身につける。
b 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することができるようにするための課題を発見させ、合理的、計画的な解決に向けて思考力、判断力を養う。
c 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することができるようにするために、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、ひとり一人の違いを大切にする態度を身につけるとともに健康・安全を確保する。

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、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、生涯にわたって豊かなスポーツライフを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しているとともに、それらの技能を身につけている。	生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することができるように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ている。	生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することができるようにするために、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、ひとり一人の違いを大切にしようとするとともに、健康・安全を確保している。

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）の評価基準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
前期 4月｜5月 & 8月｜9月	ソフトボール 選択1	ソフトボール キャッチボール 各種捕球練習 ゴロ フライ バッティング練習 素振り ティーバッティング トスバッティング ルール説明 ゲーム形式 ティースタンドを使用してのゲーム ピッチングからのゲーム	a: ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、などについて理解している。 ・役割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によってベースボール型球技の攻防をすることができる。 b: ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ている。 c: ・ソフトボールに主体的にとりくむとともに、フェアなプレーやマナーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人ひとりの違いに応じたプレーや挑戦を大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	実技テスト ソフトボール 筆記テスト ソフトボール・バドミントン・テニス・卓球・水泳・の授業で伝えたポイント等	課題レポ (振り返りシート) ソフトボール 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	態度点 ソフトボール 授業観察による取り組み度の評価
前期 4月｜5月 & 8月｜9月	バドミントン 選択1	バドミントン 各種打ち方 ハイクリアー ドライブクリアー ドロップ スマッシュ ヘアピン 各種サービス ロングハイサービス ショートサービス 各種ゲーム 縦長2分の1コートゲーム シングルスゲーム ダブルスゲーム	a: ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、などについて理解している。 ・役割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によって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 b: ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ている。 c: ・バドミントンに主体的にとりくむと	実技テスト バドミントン 筆記テスト ソフトボール・バドミントン・テニス・卓球・水泳・の授業で伝えたポイント等	課題レポ (振り返りシート) バドミントン 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	態度点 バドミントン 授業観察による取り組み度の評価

※令和４年度以降入学生用

			ともに、フェアなプレーやマナーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人ひとりの違いに応じたプレーや挑戦を大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。			
４月｜５月	体育大会練習 ウノドス 大縄跳び	体育大会 大縄跳び ウノドス 個人 グループ クラス全員 体育大会本番に向けて 大縄跳びは回数を計測 ウノドスはタイムを計測	a: ・体育大会種目である大縄跳び、ウノドスの動きを理解し、実践する。 ・反復練習において課題の解決に役立つ基礎的な動きを理解できている。 b: ・体育大会種目である大縄跳び、ウノドスをクラス全員での取り組みの中で、集団の中における役割や動きを自ら考え、自己や仲間の課題に応じた動きを工夫する。また自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 ・反復練習において、安全、公正について、課題の解決を目指して考え、判断する。 c: ・大縄跳び、ウノドスに主体的に取り組むとともに、仲間を大切にしようとすること、一人ひとりの違いに応じた動きやや挑戦を大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとする。 ・反復練習を集中して取り組むことができ、計画的な実践に主体的に取り組む。また、安全、公正について高い意識を持ち、意欲的に学習に取り組む。	実技テスト 大縄跳び ウノドス 筆記テスト 大縄跳び、ウノドスの授業で伝えたポイント等	課題レポ （振り返りシート） 大縄跳び、ウノドスでのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	態度点 大縄跳び ウノドス 授業観察による取り組み度の評価

※令和４年度以降入学生用

前期 7月｜9月	硬式テニス 選択2	硬式テニス 各種打ち方 グランドストローク アプローチ ボレー スマッシュ 各種サービス フラットサービス スピンサービス 各種ラリー 縦長2分の1ラリー 対角線ラリー 各種ゲーム 縦長2分の1ゲーム シングルスゲーム ダブルスゲーム	a: ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、などについて理解している。 ・役割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によって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 b: ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ている。 c: ・硬式テニスに主体的にとりくむとともに、フェアなプレーやマナーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人ひとりの違いに応じたプレーや挑戦を大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	実技テスト 硬式テニス 筆記テスト ソフトボール・バドミントン・テニス・卓球・水泳・の授業で伝えたポイント等	課題レポ (振り返りシート) 硬式テニス 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	態度点 硬式テニス 授業観察による取り組み度の評価
前期 7月｜9月	卓球 選択2	卓球 各種打ち方 ツッツキ ブロック ドライブ スマッシュ ゲーム シングルスゲーム ダブルスゲーム	a: ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、などについて理解している。 ・役割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によって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 b: ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ている。 c: ・卓球に主体的にとりくむとともに、フェアなプレーやマナーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人ひとりの違いに応じたプ	実技テスト 卓球 筆記テスト ソフトボール・バドミントン・テニス・卓球・水泳・の授業で伝えたポイント等	課題レポ (振り返りシート) 卓球 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	態度点 卓球 授業観察による取り組み度の評価

※令和４年度以降入学生用

			レーや挑戦を大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。			
前期6月｜7月	水泳	水泳 クロール25m 平泳ぎ25m 背泳25m 背泳→平泳ぎ →クロール 75m	a: ・技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、運動観察の仕方などについて理解している。 ・三泳法では、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりするができる。 ・７５ｍメドレーでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで７５ｍを泳ぐことを目指す。 b: ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ている。 c: ・水泳に主体的にとりくむとともに、勝敗や自己の記録を冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとすること、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすること等をしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。	実技テスト 水泳 筆記テスト ソフトボール・バドミントン・テニス・卓球・水泳・の授業で伝えたポイント等	課題レポ (振り返りシート) 水泳 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	態度点 水泳 授業観察による取り組み度の評価
後期10月｜11月	硬式テニス 選択3	硬式テニス 各種打ち方 グランドストローク アプローチ ボレー スマッシュ 各種サービス フラットサービス スピンサービス 各種ラリー	a: ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、などについて理解している。 ・役割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によって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 b: ・攻防などの自己やチームの課題を発	実技テスト 硬式テニス 筆記テスト テニス・バスケットボール・サッカー・バドミントン・卓	課題レポ (振り返りシート) 硬式テニス 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善	態度点 硬式テニス 授業観察による取り組み度の評価

※令和４年度以降入学生用

		縦長2分の1ラリー 対角線ラリー 各種ゲーム 縦長2分の1ゲーム シングルスゲーム ダブルスゲーム	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ている。 c: ・硬式テニスに主体的にとりくむとともに、フェアなプレーやマナーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人ひとりの違いに応じたプレーや挑戦を大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	球・バレーボールの授業で伝えたポイント等	点を書かせて提出	
後期 10月 ｜ 11月	バスケットボール 選択3	バスケットボール 各種パス チェストパス ショルダーパス 各種シュート レイアップシュート ジャンプシュート 各種ゲーム形式 1対1 2対2 3対3 スクリーンプレー	a: ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、などについて理解している。 ・安定した各種ボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。 b: ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ている。 c: ・バスケットボールに主体的に取り組むとともに、フェアなプレーやマナーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人ひとりの違いに応じたプレーや挑戦を大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	実技テスト バスケットボール 筆記テスト テニス・バスケットボール・サッカー・バドミントン・卓球・バレーボールの授業で伝えたポイント等	課題レポ （振り返りシート） バスケットボール 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	態度点 バスケットボール 授業観察による取り組み度の評価
後期	サッカー	サッカー トラップ 各種キック ドリブル ヘディング 対人 1対1．3対3．5対5	a: ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、などについて理解している。 ・安定した各種ボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をするこ	実技テスト サッカー	課題レポ （振り返りシート）	態度点

※令和４年度以降入学生用

10 月 ｜ 11 月	選 択 3	ゲーム	とができる。 b: ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ている。 c: ・サッカーに主体的に取り組むとともに、フェアなプレーやマナーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人ひとりの違いに応じたプレーや挑戦を大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	筆記テスト テニス・ バスケットボール・サッカー・バドミントン・卓球・バレーボールの授業で伝えたポイント等	サッカー 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	サッカー 授業観察による取り組み度の評価
後 期 12 月 ｜ 1 月	バ レ ｜ ボ ｜ ル 選 択 4	バレーボール 各種パス オーバーパス アンダーパス トス レシーブ スパイク オープンスパイク クイック サーブ ゲーム （4．6人制）	a: ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、などについて理解している。 ・役割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によって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 b: ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ている。 c: ・バレーボールに主体的にとりくむとともに、フェアなプレーやマナーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人ひとりの違いに応じたプレーや挑戦を大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。 一人ひとり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を行ったり、健康・安全を確保したりしている。	実技テスト バレーボール 筆記テスト テニス・ バスケットボール・サッカー・バドミントン・卓球・バレーボールの授業で伝えたポイント等	課題レポ （振り返りシート） バレーボール 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	態度点 バレーボール 授業観察による取り組み度の評価

※令和４年度以降入学生用

後期 12月 ｜ 1月	バドミントン 選択 4	バドミントン 各種打ち方 ハイクリアー ドライブクリアー ドロップ スマッシュ ヘアピン 各種サービス ロングハイサービス ショートサービス 各種ゲーム 縦長2分の1コートゲーム シングルスゲーム ダブルスゲーム	a: ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、などについて理解している。 ・役割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によって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 b: ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ている。 c: ・バドミントンに主体的にとりくむとともに、フェアなプレーやマナーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人ひとりの違いに応じたプレーや挑戦を大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	実技テスト バドミントン 筆記テスト テニス・バスケットボール・サッカー・バドミントン・卓球・バレーボールの授業で伝えたポイント等	課題レポ (振り返りシート) バドミントン 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	態度点 バドミントン 授業観察による取り組み度の評価
後期 12月 ｜ 1月	卓球 選択 4	卓球 各種打ち方 ツッツキ ブロック ドライブ スマッシュ ゲーム シングルスゲーム ダブルスゲーム	a: ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、などについて理解している。 ・役割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によって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 b: ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ている。 c: ・卓球に主体的にとりくむとともに、フェアなプレーやマナーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人ひとりの違いに応じたプ	実技テスト 卓球 筆記テスト テニス・バスケットボール・サッカー・バドミントン・卓球・バレーボールの授業で伝えたポイント等	課題レポ (振り返りシート) 卓球 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	態度点 卓球 授業観察による取り組み度の評価

※令和４年度以降入学生用

			レーや挑戦を大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。			
	体育理論	スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴	a: ・スポーツの技術や戦術、ルールの変遷、スポーツ産業について理解できる b: ・スポーツの歴史や文化的特性について考え、国際親善・経済への意義について適切に判断することができる c： ・主体的に取り組むことができる。	技能観察 実技テスト	技能観察 振り返りシート	授業態度の観察 実技テスト
	体つくり運動	個人での体つくり運動 集団での体つくり運動	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： ・ねらいを踏まえて、自己の課題に応じた活動を選んでいる。ねらいや体力の程度に応じてトレーニングの条件を踏まえた適切な運動計画を立てている。 c： ・体つくり運動の学習に意欲的に取り組み、運動の楽しさや心地よさを味わおうとしている。	技能観察 実技テスト	技能観察 振り返りシート	授業態度の観察 実技テスト

※　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