学校番号	3001

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	２単位	年次	１年次女子
使用教科書	なし						
副教材等	イラストでみる最新スポーツルール　2026　（大修館書店出版）						

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じて、能力に応じた基礎・基本的な運動技能・体力や筋力を身につけよう。
・自他の運動を観察し、身体活動に対する興味・関心を高め、運動の楽しさや喜びを心身で感じよう。
・体育の授業を通して、スポーツとの様々な関わり方を理解し、自身のスポーツライフに関して考えよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
競技に必要な基礎的知識及び技能を身に付け、健康や安全に留意して実践することができる。
【思考力、判断力、表現力等】
多角的な視点からレポートを作成したり、基礎的な技術を基にして自らの動きを見つめ、改善につなげたりすることができる。
【学びに向かう力、人間性等】
自らの体調や時間を管理し、授業の約束やルール・マナーを守りながら、仲間と協力したり、時にはリーダーシップを発揮したりすることができる。

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	各運動の特性を理解し、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，技能を身に付けるようにする。	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力を養う。 ルールやマナーについても自己や仲間と考え提案できる。	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，個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。
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	集団行動・体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 新体力テスト	a：各運動の特性を理解し、運動の方法・体力の高め方を理解している。 b：自らの体力を分析し、どのように体力を高めていくか考え・表現することができている。 c：用具の使用方法など、安全に留意した活動を行おうとしている。また、グループ活動においては自己の役割を果たそうとし、積極的に関わっていこうとしている。	学習状況の観察 スポーツテストの記録	学習状況の観察 記録カード	学習状況の観察 スポーツテストの取り組み姿勢
	球技	(ネット型) 卓球 ・道具の扱い方の基本 ・サーブ ・ラリー ・ゲーム	a：各種目の特性を理解し、場面に応じたスキルや戦術を実践できている。 b： 自己や仲間の課題を分析し、課題克服に向けた練習方法を考察し、実践しようとしている。 c： 用具の使用方法など、安全に留意した活動を行おうとしている。また、グループ活動においては自己の役割を果たし、チームとして課題が克服できるよう分析・実践しようとしている。	学習状況の観察 スキルテスト ラリー記録	学習状況の観察 スキルテスト ゲーム成績 レポート・記録カード	学習状況の観察 スキルテスト グループ活動の観察 レポート・記録カード
2学期	水泳	水泳 ・クロール ・平泳ぎ	a：泳法の名称等を理解し、設定した目標タイムおよび距離を複数の泳法で泳ぐことができている。 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している。 c：安全の確保に十分留意し、事故のおこらないよう活動している。課題克服に向け、仲間たちと意思疎通しながら取り組もうとしている。	学習状況の観察 タイム計測	学習状況の観察 フォームの観察 レポート・記録カード	学習状況の観察 フォームの観察 レポート・記録カード

2学期	球技①	(ゴール型) バスケットボール ・ボールの扱い方の基本 ・パス ・ドリブル ・シュート ・ミニゲーム ・ゲーム	a：各種目の特性を理解し、場面に応じたスキルや戦術を実践できている。 b： 自己や仲間の課題を分析し、課題克服に向けた練習方法を考察し、実践しようしている。 c： 用具の使用方法など、安全に留意した活動を行おうとしている。 また、グループ活動においては自己の役割を果たし、チームとして課題が克服できるよう分析・実践しようとしている。	学習状況の観察 スキルテスト ゲーム観察	学習状況の観察 スキルテスト ゲーム観察 グループ活動の観察	学習状況の観察 スキルテスト ゲーム観察 グループ活動の観察
	球技②	(ベースボール型) ソフトボール ・キャッチボール ・ノック ・バッティング ・ゲーム	a：各種目の特性を理解し、場面に応じたスキルや戦術を実践できている。 b： 自己や仲間の課題を分析し、課題克服に向けた練習方法を考察し、実践しようしている。 c： 用具の使用方法など、安全に留意した活動を行おうとしている。また、グループ活動においては自己の役割を果たし、チームとして課題が克服できるよう分析・実践しようとしている。	学習状況の観察 スキルテスト ゲーム観察	学習状況の観察 スキルテスト ゲーム観察 レポート・記録カード	学習状況の観察 スキルテスト グループ活動の観察 レポート・記録カード
3学期	陸上競技	長距離走 ・女子は庭園 6 周 ・雨天時は体育館で時間走	a：長距離走の特性を理解し、定められた距離を一定のペースで走ることができる。また、設定タイムに近いタイムで走ることができる。 b ：健康や安全を確保するために, 体調や環境に応じた適切な参加方法等について考え、判断できている。 c：自己の体調や技能の程度に応じた目標設定や課題設定をしようとしている。	学習状況の観察 タイム計測(主にベストタイム)	学習状況の観察 タイム計測(主に平均タイム) レポート・記録カード	学習状況の観察 タイム計測(主に平均タイム) レポート・記録カード

1・2・3学期	体育理論		a:競技の成り立ちやルール・基礎的な技能について理解している。 b:基礎的な知識をもとに、健康や安全に留意した取り組み方を試行錯誤したり、レポートを作成したりすることができる。 c:教員や仲間の話をしっかりときき、理解に努めようとする姿勢がみられる。	学習状況の観察 レポート・記録カード ルールや動作についての理解	学習状況の観察 レポート・記録カード グループ活動の観察	学習状況の観察 レポート・記録カード グループ活動の観察

※　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