学校番号	328

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	３単位	年次	１年次
使用教科書	「現代高等保健体育　９０１」　（大修館書店）						
副教材等	「現代高等保健体育ノート　９０１」　（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・知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

【知識及び技能】
心と体を一体として捉え、健康・安全に留意して運動する態度を育て、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化するための、知識・技能を習得する。
【思考力、判断力、表現力等】
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面だけでなく、日常生活で生かせるよう、ライフステージと健康について知識や理解を深めるとともに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。
【学びに向かう力、人間性等】
運動の楽しさを味わい、仲間と協力して楽しみ、健康や安全に留意し学習に意欲的に取り組む。

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	記録や技能向上に挑戦し、運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身に付ける。 運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。	知識を活用し、技能向上につなげる。 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫できる。 運動を継続し、体力や技能向上をするための計画を考えることができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。	運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。 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。 公正・協力・責任・参画などの態度を身に付ける。

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	体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画	a：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。また、仲間と協力し、自己の責任を果たし、健康・安全に学習に取り組もうとしている。 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。体力の程度に応じて適切な運動計画を立てている。 c：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。	振り返りシート	レポート	レポート
	バレーボール	・アンダーハンドパス ・オーバーハンドパス ・ミニゲーム	a: 役割に応じたボール操作や安定した用具の操作等を身につけている。バレーボールの技術や技の名称や行い方を理解している。 b: 生涯にわたってバレーボールを実践するため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: バレーボールの楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとすること、自己責任を果たそうとすること、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	振り返りシート 技能テスト	レポート 観察 レポート	レポート 理論 態度
	ダンス	リズムダンス	a: 演技特有の技能やイメージを深めた表現が身につけている。技術やダンスの名称、用語、表現の仕方などを理解している。 b: 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: リズムにのって体を動かす楽しさや喜びを味わうことができるように互いの良さを認めあうこと、よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、積極的に取り組もうとしている。	技能テスト	観察 レポート	体つくり 態度

	陸上	・30m走 ・50m走 ・100m走 ・200m走	a：陸上競技の特性に応じた、効率的な走法を身につけている。技術やの名称、用語、表現の仕方など、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b：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：陸上の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能 テスト	観察 課題	理論 態度
2学期	水泳	クロール	a：クロールの特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。クロールの技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b：生涯にわたって水泳を豊かに実践するため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：水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能 テスト	観察 課題	体つくり 態度

	バスケットボール	・パス ・ドリブル ・シュート ・リーグ戦	a：バスケットボールの特性に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。バスケットボールの技術や技の名称や行い方を理解している。 b：生涯にわたってバスケットボールを実践するため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：バスケットボールの楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとすること、自己責任を果たそうとすること、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能 テスト	観察 課題	理論 態度
	ダンス	リズムダンス	a：演技特有の技能やイメージを深めた表現が身につけている。技術やダンスの名称、用語、表現の仕方などを理解している。 b：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：リズムにのって体を動かす楽しさや喜びを味わうことができるように互いの良さを認めあうこと、よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、積極的に取り組もうとしている。	技能 テスト	観察 レポート	体つくり 態度
	陸上	・ハードル走 ・走り幅跳び ・砲丸投げ	a:陸上競技の特性に応じた、効率的な走法を身につけている。 技術やの名称、用語、表現の仕方など、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b：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：陸上の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能 テスト 技能 テスト	観察 レポート 観察 課題	体つくり 態度 理論 態度

3学期	持久走	・12 分間走	a:持久走の特性に応じた、効率的な走法を身につけている。 技術やの名称、用語、表現の仕方など、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって持久走を豊かに実践するため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: 持久走の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	記録	観察 課題	体つくり 態度
	体育理論	スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展	a： スポーツの技術や戦術、ルールの変遷、オリンピックムーブメント、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。	確認 テスト	確認 テスト	確認 テスト

※　表中の観点について　a:知識・技能　b:思考・判断　c:主体的に学習に取り組む態度