学校番号	１１０

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（女子）（普通科）	単位数	２単位	年次	１年次
使用教科書	現代高等保健体育　（大修館出版）						
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。

2　学習の到達目標

・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。
・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資質や能力を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、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。記録や技能向上に挑戦する。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、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り組みを工夫できる。 運動を継続したり、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。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 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。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断しようとしている。 公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けようとしてる。

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)
前期	体つくり運動	オリエンテーション 学校体操 体つくり運動 スポーツテスト(選定種目)	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:ねらいに応じて健康の保持増進や調和の取れた体力の向上を図るための運動の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方を工夫している。 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ようとすること、自己の責任を果たそうとすることなど、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている	技能観察 ノート	レポート ノート	受講態度の観察
	陸上競技	50M ハードル	a: 数回における測定記録の伸びがどれくらいか。また、仲間との連携・協力が記録の伸びに連動している。ハードリングの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解している。 b: 記録などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすること、健康・安全を確保して、自主的に取り組もうとしている c: ハードリングの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、前向きに自主的に取り組んでいる。	技能観察 ノート	レポート ノート	受講態度の観察

	水泳	水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ	a:水泳の特性に応じた、効果的な泳法を身につけている。また、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記録を受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや自己の責任を果たそうとすること、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。	技能観察 ノート	レポート ノート	受講態度の観察
	器械運動	マット運動	a: マット運動の特性に応じた、効果的な練習方法を身につけている。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: 生涯にわたってからだの動かし方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: マット運動の楽しさや喜びを味わうことができるように記録を受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや自己の責任を果たそうとすることなどや、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。	技能観察 ノート	レポート ノート	受講態度の観察

	体育理論	運動・スポーツの文化的特徴 人間にとって「動く」とは何か スポーツの始まりと変遷 文化としてのスポーツ オリンピックと国際理解 スポーツと経済 ドーピングとスポーツ倫理	a:スポーツの文化的内容について理解し、メディアの影響によるスポーツ文化の変容について、基礎的な事項を理解している。 運動・スポーツの文化的特徴について、基礎的な事項を理解している。 b:スポーツの始まりと変遷、近代スポーツから国際スポーツへと発展した流れについて、基礎的な事項を理解している。 c:人間にとっての運動の意味について理解し、動きの工夫が人間の文化をつくり出したことについて、基礎的な事項を前向きに理解しようとしている。	レポート提出ノート	レポート提出ノート	レポート提出ノート
後期	器械運動	平均台	a: 平均台の特性に応じた、効果的な練習方法を身につけている。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: 生涯にわたってからだの動かし方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: 平均台の楽しさや喜びを味わうことができるように記録を受け止め、マナーやルールを大切にしようとしている。自己の責任を果たし、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。	技能観察ノート	レポートノート	受講態度の観察

	球技 ゴール型 ネット型	ゴール型 バスケットボール ネット型 卓球	a: 球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦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。技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している b: 生涯にわたって球技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: 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレーを大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすること、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。	技能観察 ノート	レポート ノート	受講態度の観察
	陸上競技	持久走 3200m 走 4000m走	a:自分の能力に合った正しいフォームを見つけ、安定したペースで長く走るといった技能を身につけている。 長く走ることで生じる呼吸の深さや脈拍の変化や、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:自分の能力に応じたタイムを設定し、それを突破することを目指して競技の仕方を工夫している。 c:全力を尽くし、その結果を受け止め、さらに向上しようとする態度や、体調やグラウンドなどの安全を確かめるなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能観察 ノート	レポート ノート	受講態度の観察

※　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