学校番号	３０４

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	1/3 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	なし						

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

【知識及び技能】
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うことができるよう、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、それらの技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】
自己 や仲間の課題や豊かなスポーツライフを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力を養うとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】
運動における競争や協働の経験を通して、公正・協力・責任・参画・共生などの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保し、運動に主体的に取り組み、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

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	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、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。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。 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。スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。	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できる。 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	ダンスV	オリエンテーション 基礎的技術の習得 基本ステップ 課題曲でのダンス 創作ダンスに向けてのビデオ鑑賞	a: 基本的なステップができている。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体力の向上を図ること、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫する。 c: ダンスの楽しさや心地よさを味わう事ができるようにする。自主的に取り組み、周りと協力し、教え合おうとしている。	技能観察	レポート	受講態度の観察
	水泳	15 分間泳	a: 水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。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。	技能観察	レポート	受講態度の観察

2	テニス	テニス ボール慣れ ショートラリー ゲーム	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、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、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	レポート	受講態度の観察
						受講態度の観察
3	持久走	20 分間走 1000M 走 3000M 走 インターバル走	a: 指定された距離及び時間を一定のペースで走りきることができる。 b: 生涯にわたって各種目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。	技能観察	レポート	受講態度の観察
	マラソン大会	7km走	a:決められた距離を目標タイムに向かって一定のペースで走りきることができる。 b: 生涯にわたって健康的に過ごすために、自己の運動の課題に取り組み工夫しているか。 c: 自主的に走っているか。	技能観察	ノート レポート	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