学校番号	２０９

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　（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）

・各種目の特性を深く学び、自己や仲間の課題に応じた解決方法を見つけられるよう協力し、責任を持って主体的に取り組み、運動を楽しむことができるようにしよう。
・正しい服装、安全に配慮し時間、ルールを守り授業に参加できるようにしよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全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。
【思考力、判断力、表現力等】
運動や健康についての自他や社会の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝える力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】
生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し，明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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	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。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う、攻防を展開する、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つける。	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。 運動の継続、体力や技術向上をするための計画を考えることができる。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。記録や技能向上に挑戦する。 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	体育理論	運動・スポーツの文化的特徴	ａ、スポーツの歴史的発展と変容について理解している。 ｂ、必要な情報を比較・分析し、考えを仲間に伝えている。 C. スポーツの歴史や現代のスポーツの特徴について資料を探す等の活動に主体的に取り組もうとしている。	技能テスト	実戦形式での活用	学習ノートレポート
	体つくり運動	体ほぐしの運動能力を高める運動	ａ、運動を安全に行うには軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めることを理解している ｂ、ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定し課題を解決するために仲間とコミュニケーションを取るなどのかかわり方を見つけ、伝えている。 ｃ、体つくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。	技能テスト	実戦形式での活用	学習ノートレポート
	陸上競技	短距離走 50m走 リレー	a: 技術の名称や走力の高め方、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に工夫している。 c: 自主的に効率的な方法を見つけようとしている。	技能テスト	実戦形式での活用	学習ノートレポート
	器械体操	マット運動 接転系 ほん転系 巧技系 演技構成 発表会	a: マット運動の特性に応じた、回転系や巧技系の基本的な技を身につける。 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: 自己責任を果たそうとすることなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能テスト	実戦形式での活用	学習ノートレポート

	集団行動 体つくり運動	ラジオ体操 体ほぐしの運動 集団行動 体育理論	a：集団行動のおもな行動様式を理解し、身につけている。運動の行い方、効果、安全の確保の仕方について理解している。周囲の様子に気遣いながら、行動のタイミングやリズムを合わせることができる。 b：自己や仲間の課題に応じて運動の取り組み方を工夫している。 c：集団の約束やルールを守って行動すること、リーダーの指示に従い行動すること、安全に留意して行動することができる。	技能 テスト 小テスト	実戦形式での活用	学習ノート レポート
2学期	水泳	水泳 クロール	a： 水泳の特性に応じて効率的な泳法を身につけている。 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、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、自己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 テスト	実戦形式での活用	学習ノート レポート
	陸上競技	障害走 50mハードル	a：互いに協力して実践課題に応じた取り組みを工夫している。 b：安全に自己の能力にあった技術を工夫して身につけている。 c：技術の名称や行い方、運動の方法を理解している。	技能 テスト	実戦形式での活用	学習ノート レポート
	器械体操	跳び箱運動 切り返し系 回転系 発表会	a：跳び箱運動の切り返し系や回転系の特性に応じた基本的な技を身につける。 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：自己責任を果たそうとすることなど、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 テスト	実戦形式での活用	学習ノート レポート
	球技 ゴール型	サッカー リフティング キック トラップ ボールコントロール ゲーム	a： サッカーの種目の特性に応じた技能を身に付けている。 b： サッカー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：サッカーの楽しさや喜びを味わうことができ、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。自己責任を果たそうとすること、練習場などの安全を確かめ，健康や安全に留意して、自主的に取り組もうとしている。	技能 テスト	実戦形式での活用	学習ノート レポート

3学期	陸上競技	持久走 15分間走 20分間走 2400m走 体育理論	a: 記録向上、体力の高め方、自己判断運動の実践方法を理解して実施している。 b: 自己の能力を判断し生涯健康で体力向上できるよう取り組もうとしている。 c: 健康に留意し生涯にわたって健康増進する取り組みをしている。	技能テスト 小テスト	実戦形式での活用	学習ノート レポート
	球技 ネット型	バレーボール アンダーハンドパス オーバーハンドパス アタック ミニゲーム	a: バレーボールの種目の特性に応じた技能を身に付けている。 b: 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、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。自己責任を果たそうとすること、練習場などの安全を確かめ,健康や安全に留意して、自主的に取り組もうとしている。	技能テスト	実戦形式での活用	学習ノート レポート

※　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