学校番号	1016

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」　（大修館書店）						
副教材等	「現代高等保健体育ノート」　（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。
・体育の授業を通じて、運動をする・見る・支える・調べるといった関わりを学び、自分に合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、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】
・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。
【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、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人ひとり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。

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。 ・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。 ・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、種目の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つける。	・知識を活用することで、技能の向上を図る。 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。 ・仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。 ・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、実生活につなげる。	・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つける。

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る。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価する。

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 貝高体操（ラジオ体操） 新体力テスト 体力を高める運動	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：各種目・競技の狙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組み方を工夫している。 c：体つくり運動の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、自己の役割・責任を果たそうとすること等、健康・安全に留意して学習に意欲的に取り組もうとしている。	技能観察 実技テスト レポート	ワークシート 実技テスト レポート	受講態度の観察 ワークシート レポート
	球技	ゴール型 　バスケットボール	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。また、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 実技テスト レポート	ワークシート 実技テスト レポート	受講態度の観察 ワークシート レポート

	水泳	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、マナーやルールを大切にし、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。	技能観察 実技テスト レポート	ワークシート 実技テスト レポート	受講態度の観察 ワークシート レポート
2学期	体育理論	スポーツの始まりと変遷 文化としてのスポーツ スポーツが経済に及ぼす効果 スポーツの高潔さとドーピング スポーツと環境 スポーツにおける技能と体力 スポーツにおける技術と戦術 技能の上達過程と練習 効果的な動きのメカニズム 体力トレーニング 運動やスポーツでの安全の確保 生涯スポーツの見方・考え方 スポーツを推進する取り組み	a：スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解ししている。 b：スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを説明できる。 c：スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に主体的に取り組もうとしている。	知識テスト	振り返りシート	受講態度の観察 ワークシート レポート

	陸上競技	陸上競技 短距離走 跳躍種目 投擲種目	a：各種目の特性に応じた、特有の技術を身につける。 また、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：生涯にわたって陸上競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：陸上競技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、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、健康や安全に留意して主体的に取り組んでいる。	技能観察 ノート レポート 体育理論のテスト	ワークシート ノート レポート 体育理論のテスト	受講態度の観察 ノート レポート
	球技	ゴール型 フットサル	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。また、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 実技テスト レポート	ワークシート 実技テスト レポート	受講態度の観察 ワークシート レポート

	球技	ネット型 卓球	a: 技術の行い方や技の名称を理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 b：他者の運動を観察して、上達のためのアドバイスをすることができる。 c:他者と協力して自己の役割を理解し責任を果たそうとしている。	技能観察 実技テスト レポート	ワークシート 実技テスト レポート	受講態度の観察 ワークシート レポート
3学期	陸上競技	陸上競技 長距離走	a: 長距離走の特性に応じた、各種目特有の技術を身につける。また、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: 生涯にわたって陸上競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: 陸上競技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、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、健康や安全に留意して主体的に取り組んでいる。	技能観察 実技テスト レポート	ワークシート 実技テスト レポート	受講態度の観察 ワークシート 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