学校番号	323

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	２単位	年次	１年次女子
使用教科書	「新高等保健体育　改訂版」（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）

・集団行動や各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにしよう。
・自他の運動を観察し、分析することで興味・関心を高め、公正・協力・責任などの態度を身につけよう。
・体育の授業を通して、運動への関わり方「する・みる・支える・調べる」などの方法を学び、自分にあったスポーツライフを考えていこう。

2　学習の到達目標

・各種運動の実践を通して、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。
・生涯にわたって運動・スポーツにかかわれる豊かなスポーツライフの基盤の形成と、日常生活の中での運動習慣の育成、健康についての知識や理解を深める。また健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上、自ら判断して選択していく力の育成を図る。
・他者の体力や運動能力にも配慮して、アドバイスしたり、ともに実践する力をつける。

3　学習評価(評価規準と評価方法)

観点	a：運動の技能	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	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な知識や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科学的知識及び運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。	自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫し、それらを表現している。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。
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	集団行動 体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操第2 体ほぐしの運動 新体力テスト 実生活に生かす運動の計画	a:体つくり運動の合理的な実践に関する具体的な知識や運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。個人及びグループの課題解決に役立つ知識や技能を身に付けている。 b:体つくりにおける自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や練習方法を工夫している。 c:体つくり運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、実生活で生かせるよう、運動の合理的・計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。また自他の課題を適切に把握し、工夫して改善に向けた実践を行おうとしている。	技能観察	受講態度の観察	受講態度の観察 レポート
	陸上競技	短距離走 ハードル走	a: 短距離走・ハードル走の技術・用具の名称や行い方、練習方法、運動観察・記録会の方法を身に付けている。短距離走・ハードル走特有の技能が高められるようにしている。 b:自己の能力・課題に応じた目標の設定、取り組み方を表現している。 c: 短距離走・ハードル走特有のスピードにのりながら楽しさや喜びを味わうことができるように意欲的に取り組もうとしている。また、記録の向上や競争の楽しさ喜びを味わい、合理的な実践に主体的に取り組もうとしている。	技能観察	ワークシート	受講態度の観察 レポート
	水泳	水泳 クロール 平泳ぎ	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、体力の高める方法、運動観察の方法をみにつけている。 b:生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己やグループの課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、表現している。また、水泳のルールを正しく理解し、その実践に向けた工夫をしている。 c:水泳の楽しさや喜びを味わうこと競い合い、勝敗を受け止めることができるようにルールを大切にし、自己責任を果たそうとすることなど、水泳の事故防止に関する健康や安全を確保して、主体的に取り組もうとしている。	技能観察 記録会	受講態度の観察	受講態度の観察 レポート

2学期	球技	ネット型 バレーボール	a：技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の仕方を身に付けている。また基本的なパス・スパイク・サーブの仕方を身に付けている。 b:生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己やグループ課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための技能や仲間との連携に工夫している。 c: 球技の楽しさや喜びを深く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、声かけ・掛け声を大切にしている。 また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、主体的に取り組もうとしている。	技能観察	ゲーム観察	受講態度の観察 レポート
	球技	ゴール型 サッカー	a: 技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の仕方を身に付けている。またパスやリフティング、ドリブル、シュートの仕方を身に付けている。 b:生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己やグループの課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための技能や仲間との連携に工夫している。円滑に練習や試合が運営できるよう工夫している。 c: 球技の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、フェアプレイを大切にし、ルールを守ろうとすること、自己責任を果たそうとすること、声かけ・掛け声を大切にしている。 また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、主体的に取り組もうとしている。	技能観察	ゲーム観察	受講態度の観察 レポート
3学期	陸上競技	陸上競技 長距離走 1km 2km 3km	a: 各距離に応じた、目標タイム設定をし、効率の良いフォーム、ペース配分を考えて走ることができる。 b:走るという基本的動作であるスポーツ特性を理解し、生涯にわたって豊かに実践するため、自己の力を知り、課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 走る楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いを認めあい、励まし合い、速さを競いあう楽しさを知り、主体的に取り組もうとしている。	技能観察 タイム記録	ワークシート	受講態度の観察 レポート

	体育理論	人間にとって「動く」とはなにか 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	a:スポーツの始まりや文化・歴史を理解し、必要な情報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自主的に取り組もうとしている。 b: スポーツの始まりや文化・歴史を理解し、必要な情報について自分の考え方や意見を持ち学習の仕方を工夫している。 c: スポーツの始まりや文化・歴史を理解し、自分の考えを持とうとしている。	体育理論のテスト	ワークシート	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