学校番号	３１４

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） アクティブスポーツ　総合版（大修館書店）						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・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，技能を身に付けよう。
・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おう。
・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めざし，明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養おう。

２　学習の到達目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ，課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けた学習過程を通して，心と体を一体として捉え，生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成することをめざす。

① 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。
② 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。
③ 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ている。	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ている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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，一人一人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	体つくり運動	体ほぐしの運動	a：体ほぐしの運動では手軽な運動を行い，心と体は互いに影響し変化する事や心身の状態に気付き，仲間と自主的に関わり合う事ができる。 b：自己や仲間の課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c：体つくり運動に自主的に取り組もうとしている。互いに助け合い教え合おうとしている。話合いに貢献しようとしている。健康・安全を確保している。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	陸上競技	基本的な動作 短距離走、ハードル走 リレー走 スタート技術・フォーム ルール 計測の進め方 計測	a：各運動について，記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，技術名称や行い方，体力の高め方，運動観察方法を理解している。各種目特有の技能を身に付けることができる。 b：動きなどの自己や仲間の課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。自己の考えたことを他者に伝えている。 c：陸上競技に自主的に取り組もうとしている。勝敗を冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしている。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	バレーボール	基本的な動作 トス、レシーブ、スパイク、 サーブ、対人プレー ルールや審判法 ゲームの進め方 ゲーム	a：勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，技術名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法を理解するとともに，作戦に応じた技能で仲間と連携しゲーム展開することができる。 b：攻防などの自己やチームの課題発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c：球技に自主的に取り組もうとし、フェアプレイを大切にしている。作戦などについての話合いに貢献しようとしている。一人一人の違いに応じたプレイを大切にしている。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

	器械運動(マット運動)	基本的なステップ ターン、バランス、ポーズ 跳躍、波動 前転、後転、開脚前転 開脚後転、側転 ロンダード 創作 発表	a：マット運動について，技ができる楽しさや喜びを味わい，技の名称や行い方，運動観察の方法，体力の高め方などを理解している。自己に適した技で演技することができる。 b：技などの自己や仲間の課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。自己の考えたことを他者に伝えている。 c：器械運動に自主的に取り組もうとしている。よい演技を讃えようとすること，互いに助け合い教え合おうとすること，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしている。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
2学期	水泳	水泳 クロール クロールの基本動作 ストローク、キック、息継ぎ、コンビネーション、 スタート練習 泳法ルール 記録計測方法	a：クロールについて，記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，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とともに，効率的に泳ぐことができる。 b：泳法などの自己や仲間の課題発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。自己の考えを他者に伝えることができる。 c：水泳に自主的に取り組もうとしている。勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしている。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	陸上競技	基本的な動作 走高跳、走幅跳、踏み切り動作 着地動作 ルール 計測の進め方 計測	a：各運動について，記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，技術名称や行い方，体力の高め方，運動観察方法を理解している。各種目特有の技能を身に付けることができる。 b：動きなどの自己や仲間の課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。自己の考えたことを他者に伝えている。 c：陸上競技に自主的に取り組もうとしている。勝敗を冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしている。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

	バレーボール	基本的な動作 トス、レシーブ、スパイク、 サーブ、対人プレー ルールや審判法 ゲームの進め方 ゲーム	a：勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，技術名称や行い方，体力の高め方，運動観察方法を理解するとともに，作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。 b：攻防などの自己やチームの課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c：球技に自主的に取り組もうとし、フェアプレイを大切にしている。作戦などについての話合いに貢献しようとしている。一人一人の違いに応じたプレイを大切にしている。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	器械運動（マット運動）	基本的なステップ ターン、バランス、ポーズ 跳躍、波動 前転、後転、開脚前転 開脚後転、側転 ロンダード 創作 発表	a：マット運動について，技ができる楽しさや喜びを味わい，技の名称や行い方，運動観察の方法，体力の高め方などを理解している。自己に適した技で演技することができる。 b：技などの自己や仲間の課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。自己の考えたことを他者に伝えている。 c：器械運動に自主的に取り組もうとしている。よい演技を讃えようとすること，互いに助け合い教え合おうとすること，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしている。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
3学期	持久走	陸上競技 長距離走	a：練習を繰り返したり，継続して行ったりすることで，結果として体力を高めることができることを理解している。自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。b：動きなどの自己や仲間の課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。また，自己の考えたことを他者に伝えている。 c：陸上競技に自主的に取り組もうとしている。勝敗を冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしている。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

	バスケットボール	基本的な動作 シュート練習 パス、ドリブル 対人プレー ルールや審判法 ゲームの進め方 ゲーム	a:戦術や作戦に応じて，技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントで あることを理解している。 b:選択した運動について，合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して，成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 C:球技の学習に自主的に取り組むことができる。一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切することができる。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	体育理論	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: スポーツの文化的特性や現代スポーツ発展について理解している。 b: スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について，課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えることができる。 c: スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

※　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