学校番号	3037

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	２単位	年次	１年次
使用教科書	改訂版現代高等保健体育　（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）

・運動に参加することが最も重要です。持ち物忘れのないようにしましょう。青年体操を中心に準備運動をしっかりと行ってください。
・各種目で自己の能力に応じて基礎・基本的な運動技能を身につけ、体力を高めよう。
・各種目で、体力を高めるための方法を実践し、運動に対する理解を深めよう。
・実技テストのほか、運動観察やワークシート等による評価も行います。ただ運動をするだけでなく、仲間と運動の仕方を調整するなど、互いに声をかけながら取り組みましょう。
・生涯にわたって健康で活発に過ごせるようにするために、自分に合った種目、興味のある種目を見つけること、仲間と共に運動する喜びに触れることで、運動を習慣にできるようにしましょう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
運動の合理的・計画的な実践を通じて、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なる。そのために運動の多様性や体力の必要性についても理解する。
【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、その解決に向けて思考判断するとともに、自己の考え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じて、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画するなどの意欲を育てるとともに、健康安全に留意した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、ルール、体力の高め方、練習や発表の仕方、健康・安全の確保の仕方についての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。 各種目の運動技能を身につけている。種目特性に応じて、勝敗を競ったり、攻防を展開したりなどの技能を身につけている。	技能向上や合理的・計画的な運動実践に向けた課題解決の方法を発見し、実践することができる。 自己の考えを伝えることや、他者の考えを聞き、取り入れるなどの運動実践に必要な表現力を身につけている。	仲間との運動実践の仕方を調整することや、技能の獲得に向けて粘り強く取り組むなど、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	オリエンテーション 青年体操 体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画	a:運動を理解し、正確に準備運動を行えている。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調和のと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り組み方を工夫している。 c:体つくり運動の楽しさや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、自己の責任を果たそうとすることなど、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。	実技テスト 観察	実技テスト 観察 ワークシート	実技テスト 観察 ワークシート

	陸上競技・水泳	陸上競技 　短距離走 　走り幅跳び 水泳 クロール	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身につけている。陸上の特性に応じた、効率的な走法、跳躍法を身につけている。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:生涯にわたって陸上、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:陸上、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。	実技テスト 観察	実技テスト 観察 ワークシート	実技テスト 観察 ワークシート
2学期	球技 ネット型 ゴール型	ネット型 (バレーボール) ゴール型 (バスケットボール) 新体力テスト	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。	実技テスト 観察	実技テスト 観察 ワークシート	実技テスト 観察 ワークシート

	体育理論	現代社会とスポーツ 競技スポーツの意義 スポーツの社会的役割 スポーツの始まりと変遷 スポーツと国際理解	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、言ったり書きだしたりしている。 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、学習に自主的に取り組もうとしている。		ワークシート	発表
3学期	陸上競技	陸上競技 長距離走	a: :自己に適したペースを維持した走法を身につけている。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: 生涯にわたって陸上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: 相手と競争したり、記録に挑戦する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。	実技テスト 観察	実技テスト 観察 ワークシート	実技テスト 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