学校番号	303

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。
・自他の運動を観察分析し、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。
・体育の授業を通して、運動をする・見る・支える・調べるといった関わりを学び、自分にあ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】
　各種目の基礎技術、ルールを理解し、実践できるようになる
【思考力、判断力、表現力等】
　得た知識、技能を実活動の中で実行し、状況に応じた工夫ができる
【学びに向かう力、人間性等】
　個人種目、集団種目に関わらず、自己の目標、集団の中での役割などを状況に応じて設定し、諸活動を通して目標達成に向かって努力する力を身に付ける

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。 記録や技能向上に挑戦する。 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。	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組を工夫できる。 運動を継続したり、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、実生活に生かせる。 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付ける。	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付ける。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。

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)
通年	体つくり運動	毎時間開始時に補強運動、体ほぐしを実施する	a.運動の特性を理解し正しく実施している b.各自の課題に照らし効果的に実施している c.主体的に最大限に取り組んでいる	技能観察	受講態度の観察	受講態度の観察
1学期	集団行動	オリエンテーション 姿勢、方向・転換 集合・整頓・番号 解散 列の増減、開列、 行進、足踏み、礼 ラジオ体操	a：体の構造、動作に関する知識を理解している。特有の動きや表現が身に付いている。 b：自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。 c：運動の楽しさや心地よさを味わい、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。	技能観察 実技試験	受講態度の観察 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート
	陸上競技	基本的な動作 短距離走 跳躍種目 記録計測方法	a：各種目の特性に応じた基本的な技能が身に付いている。ルールなどを理解しているとともに、運動観察の方法を理解している。 b：生涯にわたって各種目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：陸上の楽しさを味わうことができるよう、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。	技能観察 実技試験	受講態度の観察 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート
	ハンドボール	基本的な動作 キャッチボール、 パス、ドリブル、シュート 対人・ディフェンス法、 ルールと審判法、 ゲームの進め方、 ゲーム	a：ゴール型球技の特性に応じた基本的な技能が身に付いている。ルールなどを理解しているとともに、戦術面での知識も身に付いている。 b：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方を工夫している。 c：ハンドボールの楽しさを味わうことができるよう、仲間とともに協力しながら自主的に取り組もうとしている。	技能観察 実技試験	受講態度の観察 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート

2学期	水泳	クロール 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、泳法ルール、 記録計測方法	a：特性に応じた、効率的な泳法が身に付いている。技術の名称や行い方を理解している。 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：水泳の楽しさや心地よさを味わい、自己責任を果たそうとすることや、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。	技能観察 実技試験	受講態度の観察 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート
	バレーボール	基本的な動作 アンダーハンドパス、 オーバーハンドパス、 サーブ、レシーブ、 アタック、対人技法 ルールや審判法、 ゲームの進め方、 簡易化ゲーム ゲーム	a：ネット型球技の特性に応じた基本的な技能が身に付いている。ゲームのルールなどを理解しているとともに、戦術面での知識も身に付いている。 b：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方を工夫している。 c：球技の楽しさ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、自己の責任を果たそうとすることなど、作戦などについて話し合いに貢献し、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。	技能観察 実技試験	受講態度の観察 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート
	ソフトボール	基本的な動作 キャッチボール、 捕球、送球、 バッティング、 ベースランニング、 ポジション、 ゲームの進め方、 ゲーム	a：ベースボール型球技の特性に応じた基本的な技能が身に付いている。ゲームのルールなどを理解しているとともに、用具についての知識も身に付いている。 b：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方を工夫している。 c：球技の楽しさを味わうことができるよう、自己の責任を果たそうとするなど、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。	技能観察 実技試験	受講態度の観察 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート

	ダンス	基本的な動作 柔軟、ストレッチ エアロビクス 創作(4人1組) 課題に合わせて踊る 音楽に合わせて踊る 発表会	a: ダンスの特性に応じた基本的な技能が身に付いている。作品の見せ方としての個々の技法を理解しているとともに、群（集団）での効果的な表現のための技法が知識として身に付いている。 b: 運動の計画を立て、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方を工夫している。 c: 表現や踊りを通した交流を通じて仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視し、表現する楽しさや喜びを味わいながら、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。	技能観察 実技試験	受講態度の観察 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート
3学期	持久走	陸上競技 長距離走	a: 種目の特性に応じた技能が身に付いている。体力の高め方、運動観察の方法を理解している b: 生涯にわたって基礎体力づくりの運動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: 自己克服型種目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 実技試験	受講態度の観察 振り返りシート	受講態度の観察 振り返りシート
通年	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 オリンピックとパラリンピックの意義 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	a:スポーツの歴史、文化的特性や現代スポーツの特徴について、理解している。 b: スポーツの歴史、文化的特性や現代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、スポーツ倫理について正しく判断できる。 c: スポーツの歴史、文化的特性や現代スポーツの特徴について、オリンピック・パラリンピックやドーピングについて、学習に自主的に取り組もうとしている。	考査	考査 課題提出 ノート	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