学校番号	3028

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	「新高等保健体育　改訂版」（大修館）						
副教材等	「アクティブスポーツ」　（大修館）						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

自己の能力に応じて体力の向上を図り、その過程において体験する運動の楽しさを学ぶこと。
また、チームスポーツを通じて協力、責任、リーダーシップ、対戦相手への敬意といった集団行動の資質を磨くこと。

２　学習の到達目標

【知識及び技能】
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。
【思考力、判断力、表現力等】
運動や健康についての個人及び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。
【学びに向かう力、人間性等】
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	・スポーツのルールや、運動を安全に実施する方法を理解する ・自己の体力や技能を高める方法を理解する ・各運動技能を身につける ・身につけた技能を速く、力強く正確に発揮する ・ゲームの場面において身につけた技能を発揮する	・個々に応じた体力や技能を高めるためのトレーニングや練習方法を選択することができる ・ゲーム場面での適切なプレーの選択、自己の役割を判断することができる ・集団の中での発言、リーダーシップをとることができる	・自己の体力、技能を向上させる積極的な姿勢を身につける ・集団での円滑な運動実施のために必要となる協力的態度を身につける

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

月	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)
4 5 6 7 9	ラジオ体操　体育理論	・ラジオ体操第2 ・体育理論 (1)スポーツのx文化的特性や現代のスポーツの発展	a:体操の正確な実施 b:ラジオ体操1つ1つの動きの目的を考え、その目的に合った動きの選択ができる c:体操の正確な実施にむけ、学習に積極的に取り組むことができる	観察	観察 実技テスト	観察
	陸上競技　体つくり運動	・(ア)体ほぐし運動 ・基本技術 ランニングフォーム アジリティ スタート技術 ・タイム測定 ・リレー	a:正しいランニングフォームを理解している b:リレーでのリードするタイミングを判断することができる c:ランニングフォームの習得やタイム向上にむけ、積極的に取り組むことができる	観察 タイム計測	観察 パフォーマンス課題	観察
	バレーボール　体つくり運動	・(ア)体ほぐし運動 ・基本技術 レシーブ・ トス スパイク・サーブ ・ルールの理解 ・ゲーム	a:ルールを理解している 基本技術を正確に実施することができる b:ゲームにおいて適切なプレーの選択ができる 周囲への適切な声かけができる c:基本技術の習得や、チームで協力してゲームを実施することにむけ、積極的に取り組むことができる	観察 スキルテスト	観察 パフォーマンス課題	観察 出席簿記録
	体つくり運動	・縄跳び(前後 2 重跳び) ・(イ)実生活に生かす運動の計画	a:跳び方を理解している b:様々な跳び方を工夫して実施することができる c:回数の更新や新たな跳び方を習得するために積極的に取り組むことができる	観察 回数記録	観察	観察 回数記録
	水泳	・クロール ・平泳ぎ	a:競泳のルールを理解する クロール・平泳ぎの泳法の仕組みを理解する b:自己の体力と各泳法の特徴をとらえた工夫ができる c:タイム向上にむけ、積極的に取り組むことができる	観察 タイム計測	観察 タイム計測	観察 タイム計測

10	体育大会練習	・集団行動 ・出場種目練習	a:行進、隊形移動の動作を理解している b:行進、隊形移動を正確に行うような声かけができる c:協調性をもって取り組むことができる	観察	観察	観察
10 11 12	バスケットボール 体つくり論	・(ア)体ほぐし運動 ・基本技術 パス・ピボット ドリブル・シュート ディフェンス ・簡易ゲーム ・ゲーム	a:ルールを理解している 基本技術を正確に実施することができる b:ゲームにおいて適切なプレーの選択ができる 周囲への適切な声かけができる c:基本技術の習得や、チームで協力してゲームを実施することにむけ、積極的に取り組むことができる	観察 スキルテスト	観察 パフォーマンス課題	観察 出席簿記録
	ダンス 体つくり論	・(ア)体ほぐし運動 ・基本技術 アイソレーション ・課題ダンス	a:ダンスの基本的な動きと表現方法を理解している b:リズムに合った動きを選択し、ダンスをアレンジすることができる グループの中でリーダーシップをとることができる c:ダンス技能向上に向け、積極的に取り組むことができる	観察 ダンス発表	観察 ダンス発表 パフォーマンス課題	観察 振り返りシートの記入
1 2	持久走	・ペース走(25 分、30 分) ・野外走 ・1000mタイム計測 ・3000mタイム計測	a:長距離走の目的、フォームを理解している b:走行時間、距離に見合ったペース・走り方を選択することができる c:タイム向上にむけ、積極的に取り組むことができる	観察 タイム計測	観察 タイム計測	観察 タイム計測

※　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