学校番号	3030

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　（大修館書店）						
副教材等	Active Sports〔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）

・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。
・自他の運動を観察し，分析することで興味・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】
心と体を一体として捉え，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。
【思考力，判断力，表現力等】
日常生活で生かせるよう，ライフステージと健康について知識や理解を深めるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り適切に判断する能力を養う。
【学びに向かう力，人間性等】
体力の向上を図り，公正・協力・責任などの態度を育て，生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

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	具体的な知識と汎用的な知識を関連させて理解できるようにするとともに，運動の行い方や健康・安全の確保の仕方などの科学的知識を基に運動の技能を身に付けたり，運動の技能を身に付けることでその理解を一層深めたりすることができている。生涯にわたって運動を豊かに実践することを目指して，基本的な技能や動きを身に付け，記録や技に挑戦したり，試合をしたり，発表したりできるようにすることや，運動やスポーツの多様な関わり方を場面に応じて選択し，実践することができている。	「する，みる，支える，知る」の視点から自己や仲間の課題を発見し，合理的，計画的に解決したり，新たな課題の発見につなげたりすることができるよう知識を活用したり，応用したりして，思考し判断したことを，根拠を示したり他者に配慮したりしながら，言葉や動作などで即座に表したり，図や文章及び映像等を用いて筋道を立てて伝えたりすることができている。	運動に自主的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にし，仲間やチームに対して，役割を積極的に引き受けたり，仲間の演技のよさを認めたり，自分のことだけでなく共に学ぶ仲間に対して必要な支援をしたりすることなどに主体的に取り組もうとしている。天候や気温の変化などを予見して危険を回避し，けがや疾病を未然に防ごうとしている。

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)
前期	体育理論	・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展	a: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理解することができる。 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の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 ノート レポート	観察 ノート レポート	観察
	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 ・体ほぐしの運動 ・実生活に生かす運動の計画	a:次の運動を通して，体を動かす楽しさや心地よさを味わい，運動を継続する意義，体の構造，運動の原則などを理解するとともに，健康の保持増進や体力の向上を目指し，目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。 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するとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 c:体つくり運動に自主的に取り組むとともに，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動きなどを大切にしようとすること，話合いに貢献しようとすることなどや，健康・安全を確保しようとしている。	観察 学習カード 筆記テスト 技能テスト	観察 学習カード 筆記テスト	観察 学習カード

	陸上競技	・短距離走	a: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，運動観察の方法などを理解するとともに，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するとともに，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:陸上競技に自主的に取り組むとともに，勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナー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，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや，健康・安全を確保しようとしている。	観察 学習カード 筆記テスト 技能テスト	観察 学習カード 筆記テスト	観察 学習カード
	器械運動	・マット運動	a：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するとともに，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するとともに，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c：器械運動に自主的に取り組むとともに，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ようとすることなどや，健康・安全を確保しようとしている。	観察 学習カード 筆記テスト 技能テスト	観察 学習カード 筆記テスト	観察 学習カード

	水泳	・クロール ・平泳ぎ	a: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，運動観察の方法などを理解するとともに，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するとともに，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:水泳に自主的に取り組むとともに，勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナー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，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや，水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保しようとしている。	観察 学習カード 筆記テスト 技能テスト	観察 学習カード 筆記テスト	観察 学習カード
	ダンス	・現代的なリズムのダンス	a:感じを込めて踊ったり，みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい，ダンスの名称や用語，踊りの特徴と表現の仕方，交流や発表の仕方，運動観察の方法，体力の高め方などを理解するとともに，イメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表することができる。 b:表現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するとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 c:ダンスに自主的に取り組むとともに，互いに助け合い教え合おうとすること，作品や発表などの話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとすることなどや，健康・安全を確保しようとしている。	観察 学習カード 筆記テスト 技能テスト	観察 学習カード 筆記テスト	観察 学習カード

後期	集団行動・体つくり運動	・集団行動 ・体ほぐしの運動 ・実生活に生かす運動の計画	a:次の運動を通して，体を動かす楽しさや心地よさを味わい，運動を継続する意義，体の構造，運動の原則などを理解するとともに，健康の保持増進や体力の向上を目指し，目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。 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するとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 c:体つくり運動に自主的に取り組むとともに，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動きなどを大切にしようとすること，話合いに貢献しようとすることなどや，健康・安全を確保しようとしている。	観察 学習カード 筆記テスト 技能テスト	観察 学習カード 筆記テスト	観察 学習カード
	球技	・ネット型 バレーボール ・ゴール型 ハンドボール バスケットボール	a:勝敗を競う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，運動観察の方法など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するとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 c:球技に自主的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にしようとすること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること，互いに助け合い教え合おうとすることなどや，健康・安全を確保しようとしている。	観察 学習カード 筆記テスト 技能テスト	観察 学習カード 筆記テスト	観察 学習カード

	陸上競技	・長距離走	a: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，運動観察の方法などを理解するとともに，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するとともに，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:陸上競技に自主的に取り組むとともに，勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナー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，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや，健康・安全を確保しようとしている。	観察 学習カード 筆記テスト 技能テスト	観察 学習カード 筆記テスト	観察 学習カード

※　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