学校番号	413

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	新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

体育の見方・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、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

【知識及び技能】

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るようにする。

【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、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、生涯にわたって継続して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ようとしている。	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、生涯にわたって継続して運動に親しもうとしている。
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)
1学期	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 体つくり運動 体力を高める運動 ラダー	a:定期的・計画的な運動を続けることは心と体の健康や体力の保持増進につながることについて、言ったり書き出したりしている。また手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の変化に気付き、仲間と自主的に関わりあうことができる。 b: 自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている	振り返りシート	振り返りシート 観察	観察

	陸上	短距離走(50M 走)	a:速く走るために必要な体力を高めるための効果的なトレーニングについて正しい知識を持ち、スタートから中間走、フィニッシュまでの走る動作について連動性をもった有効な動きを身につけることができる。 b:速く走るための動きなどにおいて自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:短距離走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、一人一人の違いを大切にしようとすることなどや、健康や安全を確保しようとしている。	確認テスト 実技テスト	振り返りシート 観察	振り返りシート 観察
	水泳(女子)	クロール	a:水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かし、泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。 b: 泳法などについて自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、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、一人一人の違いを大切にしようとすることなどや、健康や安全を確保しようとしている。	実技テスト 観察	振り返りシート	観察 振り返りシート

2学期	陸上競技	ハードル走・走幅跳	a:スタートダッシュから１台目のハードルを勢いよく走り越し、低く素早く越えながらインターバルを３又は５歩のリズムでスピードを維持して走り、タイムを短縮したり競争したりすることができる。 　助走の距離を工夫し、最大スピードで踏み切り、跳躍動作をおこなうことができる。 b: 速く走ったり遠くに跳んだりするための動きなどにおいて自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c: ハードル走・走幅跳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、一人一人の違いを大切にしようとすることなどや、健康や安全を確保しようとしている。	確認テスト 実技テスト	振り返りシート 観察	振り返りシート 観察
	器械運動	マット運動	a:技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり、同じ系統の技には共通性があることを理解し、また基本的な技から発展技などを構成し演技することができる。 b: 各種の技の特性を知り、自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる c:マット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。	実技テスト 振り返りシート	振り返りシート 観察	観察

	球技	ハンドボール	a:補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで体力や技能を高めることができることを理解し、また相手コートに侵入しパスやドリブルを適切に使いシュートにつなげることができる。 b: 攻防などについて自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる c: ハンドボール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、互いに助け合い教え合おうとすること、作戦など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ようとしている。	実技テスト 振り返りシート グループ活動	振り返りシート グループ活動 観察	観察
	体育理論	スポーツの発祥と成立 スポーツ文化の発展と現代社会 オリンピック・パラリンピックと国際社会 スポーツの経済効果とスポーツ産業 スポーツに求められる高潔さ 持続可能性からみたスポーツと環境	a:スポーツが生い立ちから近代、現代へどう発展してきたか、またオリンピックやドーピング、スポーツへの関わり方など多角的にスポーツを捉え、理解したことを言ったり書き出したりしている。 b: スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値について、事実や理念を整理したり、自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして、自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見している。 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、主体的に取り組もうとしている。	確認テスト レポート	レポート グループ活動	グループ活動 観察

3学期	陸上競技	陸上競技 長距離走	a:自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて、ストライドやピッチを切り替えて走ることができる。 b: 長距離走について自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c: 長距離走に主体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などや、健康や安全を確保しようとしている。	記録 振り返りシート	振り返りシート 観察	観察
	ダンス	創作ダンス リズムダンス	a:ダンスには様々なジャンルがあり、それぞれに特徴や表現の仕方があることを理解し、リズムや音楽に合わせた踊りで交流や発表をすることができる。 b: 表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて運動の取り組みを工夫し、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、交流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。	発表会 振り返りシート	振り返りシート グループ活動 観察	グループ活動 観察

		バドミントン（ネット型）	a:シャトルを正確に返球する技能を身につけ、相手の状況により返球する位置をコントロールすることができる。またゲームのルールを正しく理解し，審判法を身につけることができる。 b: 攻防などの自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c: バドミントン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，一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切に使用とすることなどや，健康・安全を確保する。	・実技テスト ・振り返りシート ・グループ活動	・振り返りシート ・グループ活動 ・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