学校番号	１０１２

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	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・様々な種目の運動を通して、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・分析することで興味・関心を高め、運動を通して楽しさや喜び、達成感を分かち合おう。
・集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力や協調性を高めよう。
・運動を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を身に付けよう。
・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

（１）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。
（２）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。
（３）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	記録や技能向上に挑戦する。 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。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。 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。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。	知識を活用し、技術向上につなげる。学習で得た成果を自ら応用・発展させ、他の運動や実生活に生かすことができる。 運動を継続したり、体力や技能を向上したりするための計画を考えることができる。	自ら進んで楽しさや喜びを味わおうとする。互いに共感し、高め合おうとしている 役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとする。 公正・協力・責任などの態度を身に付ける。

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	集団行動	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操	a:各種目の特性に応じた、技能が身についている。 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: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各種目の楽しさや喜びを味わうことができるとともに、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 ・技能テスト	・振り返りシート	・受講態度の観察
	体つくり運動	体つくり運動 体ほぐしの運動 体力を高める運動		・技能観察	・振り返りシート	・受講態度の観察
	陸上競技	短距離走 スタート技術の習得 加速技術の習得 中間疾走技術の習得 タイム計測	a:各種目の特性に応じた技能が身についている。 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:学習で得た知識や観察から自己の課題を発見し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:各種目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ること、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、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 ・技能テスト	・振り返りシート	・受講態度の観察

	ダンス	現代的なリズムのダンス 基本的なステップの習得 ダンスの振り入れ、発表	a：各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能やイメージを深めた表現が身につけている。 b：発表会などを通したグループの観察や個々の観察から自己やグループの課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c：互いの違いや良さを認めあうこと、よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることを大切にし、自主的に取り組もうとしている。	・技能観察 ・技能テスト	・振り返りシート	・受講態度の観察
2学期	水泳	クロール・平泳ぎ 泳力確認 キック、ストローク、息継ぎ、コンビネーション、フォーム、記録測定	a：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：水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように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し、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 ・技能テスト	・振り返りシート	・受講態度の観察
	陸上競技	走り幅跳び 基本技術の習得 フォームとリズムのチェック 記録測定	a：各種目の特性に応じた技能が身についている。 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：学習で得た知識や観察から自己の課題を発見し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c：各種目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ること、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、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 ・技能テスト	・振り返りシート	・受講態度の観察

	ダンス	現代的なリズムのダンス 基本的なステップの確認 習得したステップなどを用いて、ダンス創作 発表	a: 技術やダンスの名称、用語、表現の仕方など、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:発表会などを通したグループの観察や個々の観察から自己やグループの課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:互いの違いや良さを認めあうこと、よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることを大切にし、自主的に取り組もうとしている。	・技能観察 ・技能テスト	・振り返りシート	・受講態度の観察
	体育理論	スポーツの歴史、文化的特性や現代スポーツの特徴	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、理解できている。 b:学習で得た知識や情報を整理し、個人及び社会生活と関連付けたりして課題を発見している。 c:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴などの学習に自主的に取り組もうとしている。	・レポート	・振り返りシート	・受講態度の観察
	球技	(ネット型) バレーボール パス・サーブなどの基本技術の習得 ・スキルテスト ・ミニゲーム	a: 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。 種目の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開するための技能を身につけている。 b: 球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦を立て。それに応じた技能や仲間との連携した動きをすることができる。 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。	・レポート ・技能観察	・レポート	・受講態度の観察 ・レポート

	ダンス	創作ダンス イメージを体で表現 対になる動きの習得 テーマから創作・曲選択 発表	a: 各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能やイメージを深めた表現が身につけている。 b:発表会などを通したグループの観察や個々の観察から自己やグループの課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 互いの違いや良さを認めあうこと、よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることを大切にし、自主的に取り組もうとしている。	・技能観察 ・技能テスト	・振り返りシート	・受講態度の観察
	陸上競技	砲丸投げ	a:各種目の特性に応じた技能が身についている。 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:学習で得た知識や観察から自己の課題を発見し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:各種目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ること、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、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 ・レポート	・振り返りシート	・受講態度の観察

	器械運動	マットの準備要領説明 安全点検 基本的技術の習得 （接転技・ほん転技・平均立ち技）マット実技テスト 演技構成の習得 （組み合わせ・流れ・難易度） 発表大会 （実演・評価）	a:各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につける。 b:生涯にわたって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:各種目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ること、よい演技を讃えようとすること、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、自主的に取り組もうとしている。	・技能観察 ・技能テスト	・振り返りシート	・受講態度の観察
3学期	陸上競技	持久走 1000m 走、1500ｍ走、2000ｍ走、2500m、10 分間走、 様子をみて歩行 記録測定	a:各種目の特性に応じた技能が身についている。 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:学習で得た知識や観察から自己の課題を発見し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:各種目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ること、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、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	・技能測定 ・レポート	・レポート ・振り返りシート	・受講態度の観察
	球技	（ネット型） ・卓球	a: 卓球：状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。	・技能観察 ・スキルテスト	・レポート ・技能観察	・レポート

※　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