学校番号	３１８

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育１（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							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・基礎体力、基本的な運動能力の向上を図り、年間を通して自己の身体に関心をもち、自己の体力や生活に応じた課題を持って、各種の運動に取り組み体力を高めよう。
・集団行動・責任感・協調性・リーダー性を養うとともに自己の表現力を高めよう。

2　学習の到達目標

社会的な態度や健康、安全に留意して運動する態度を育て習慣化し、運動の場面だけではなく、日常生活に生かすなど、ライフステージと健康についての知識や理解を深め、適切に判断する能力を養う。自己研鑽の資質も養うことを目標とする。

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。 スポーツの文化的特性、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。	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。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。 運動を継続したり、体力や技能向上をしたり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。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 記録や技能向上に挑戦する。 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。

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 みどり清朋体操 スポーツテスト マット運動	a: 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。 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: 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。	スキルテスト	スキルテスト	授業態度の観察 振り返りシート
	ダンス	ダンス	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。 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: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: 各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、よい演技を讃え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。	スキルテスト	スキルテスト	授業態度の観察 振り返りシート

	水泳	水泳 クロール	a: 水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 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勝敗を冷静に受け止め、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。	スキルテスト	スキルテスト	授業態度の観察 振り返りシート
2学期	球技	ネット型 バレーボール ゴール型 ハンドボール	a: 球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。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:生涯にわたって球技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: 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。	スキルテスト	ゲーム観察 班練習	授業態度の観察 振り返りシート

	陸上競技	陸上競技 短距離走 ハードル	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。 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: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: 各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように記録（結果）を冷静に受け止めること、自己の能力の向上を目指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。	スキルテスト	スキルテスト	授業態度の観察 振り返りシート
	ダンス	創作ダンス	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。 技術やダンスの名称、表現の仕方など、運動観察の方法を理解している。 b: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。	スキルテスト	班活動	授業態度の観察 振り返りシート

3学期	陸上競技	陸上競技 持久走	a: 種目の特性に応じた、または種目特有の技能やイメージを深めようとする態度を身につけている。 技術や体力の高め方、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: 持久走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、互いの長所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。	スキルテスト	スキルテスト 振り返りシート	授業態度の観察 振り返りシート
	ダンス	ロープエアロ	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。 技術の名称、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: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: 各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、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。	スキルテスト	スキルテスト	授業態度の観察 振り返りシート

	体育理論	スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴	a: スポーツの技術や戦術、ルールの変遷、スポーツ産業について理解できる。 b:スポーツの歴史や文化的特性について考え、国際親善・経済への意義について適切に判断することができる。 c: 主体的に取り組むことができる。	確認テスト	確認テスト	振り返りシー

※　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