学校番号	１０８

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						
副教材等	現代高等保健体育ノート　　大修館						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・積極的に行動し、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・分析することで、興味・関心を高め、運動を通しての楽しさや喜び、達成感を分かちあおう。
・仲間と連携・協力して楽しむ力を身に付けよう。

2　学習の到達目標

心身の健全な育成をはかり、スポーツの楽しさ、身体活動の爽快さを学習するとともに、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、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を育てることを目標とする。

【知識及び技能】
競技・種目の特性を理解し、スポーツの楽しさやルールを遵守する姿勢や礼儀を学び、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を通して、自ら考えながら活動できる能力を身に付けるようにする。

【思考力・判断力・表現力】
自分の身体の動きをイメージし、達成できたところと出来なかったところなどを向上、改善できるようにする。

【学びに向かう力、人間性等】
主体的・協働的に体育の幅広い活動に取り組み、生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を身に付けるようにする。

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	・仲間と連携・協力してゲームを楽しむ。 ・記録や技能向上に挑戦する。 ・特性やねらいを把握。 実践・応用できる科学的知識を身につける。	・知識を活用し、技能向上につなげる。 ・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せる。	・自ら進んで楽しさや喜びを味わおうとする。 ・協調性・安全の確保ができ、また勝敗や結果を受け入れ、個人の技能・能力を客観的に判断できる。 ・公正・協力・責任などの態度を身につける。

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

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 ラジオ体操第2	a:正しい動作を的確におこなえているか。 b: 課題に応じた運動の取り組み方を工夫しているか。 b: 課題・テーマの内容を正しく理解して動けているか c:積極的に取り組んでいるか。	・実技テスト	・実技テスト ・ノート	・ノート
	ダンス	ダンス 現代的なリズムダンス	a:課題あるいはテーマにそって正しく動けているか。 b:テーマに合った動き、表現ができているか。 b:課題・テーマの内容を正しく理解して動けているか。 c:積極的に取り組んでいるか。	・実技テスト	・実技テスト ・ノート	・ノート
	水泳	クロール 25m、50mタイム測定	a:技能(正しいフォーム)を習得できているか。 b:自己の課題克服を目指して取り組んでいるか。 b:自己の健康と安全を理解しているか。 c:安全に積極的に取り組んでいるか	・実技テスト	・実技テスト ・ノート	・ノート
	体育理論	人間にとって「動く」とは何か スポーツの始まりと変遷	a:内容をしっかりと理解できているか。 b:知識を習得できているか。	・定期考査	・定期考査	
2学期	球技	ベースボール型 ソフトボール ゴール型 バスケットボール	a:各種目の特性、技能を習得できているか。 a:ルールを正しく理解しているか。 b:動き、ルールを理解して表現できているか。 c:積極的に取り組んでいるか。	・実技テスト	・実技テスト ・ノート	・ノート

	器械運動	器械運動 　マット運動 　接転技 　ほん転技 平均立ち技	a:各種目の特性に応じた、演技特有の技能を身につけているか。 a:技術や技の名称や行い方、体力の高め方、ルールを正しく理解しているか。 b:課題に応じた運動の取り組み方を工夫しているか。 c:積極的に取り組んでいるか。	・実技テスト	・実技テスト ・ノート	・ノート
	陸上競技	陸上競技 　跳躍種目 　短距離走	a:技能(正しいフォーム)を習得できているか。 a:自己の健康と安全を理解しているか。 b:自己の課題克服を目指して取り組んでいるか。 c:安全に積極的に取り組んでいるか。	・実技テスト	・実技テスト ・ノート	・ノート
	体育理論	文化としてのスポーツ オリンピックと国際理解	a:知識を習得できているか。 b:内容をしっかりと理解できているか。	・定期考査	・定期考査	
3学期	持久走	持久走 1000m、1500m、3000m、シャトルランの記録測定	a:技能(正しいフォーム)を習得できているか。 a:自己の健康と安全を理解しているか。 b:自己の課題克服を目指して取り組んでいるか。 c:真剣に取り組んでいるか。	・実技テスト	・実技テスト ・ノート	・ノート
	体育理論	スポーツと経済 ドーピングとスポーツ倫理	a:知識を習得できているか。 b:内容をしっかりと理解できているか。	・定期考査	・定期考査	

※　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