学校番号	２０６

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							
副教材等							

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・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】
各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】
運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】
生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上をめざし、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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	運動の合理的な実践を通して、その特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現したりするための種目・運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。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、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツライフの設計の仕方を理解している。 ・実技テスト（記録・フォーム） ・レポート	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現をめざして、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。 球技等の集団種目ではチームや全体の状況をふまえて戦術・戦略を考え、個人としてもチームとしても改善していく取り組みをしている。 ・レポート	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、公正、協力、責任、参画などに対する意欲をもち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。 ・観察 ・レポート
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 体ほぐしの運動 体力を高める運動	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: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など、健康・安全を確保し学習に自主的に取り組もうとしている。	レポート	レポート	観察 レポート

1学期	陸上(短距離走)	30m 走 50m 走	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、安全面の要点を理解している。各種目の特性に応じた、種目特有の技能を身に付けている。 b:記録・パフォーマンス向上のため、情報(観る聞く調べる)をもとにして個々の能力特性を考慮して工夫している。 c:練習過程や記録測定において、主体的に自身の記録・パフォーマンス向上のために意欲的に工夫して取り組むとともに、仲間へのアドバイスや計測など協力し合って活動している。	実技テスト レポート	レポート	観察 レポート
	ソフトバレー	基本技術 個人戦術 グループ戦術 ゲーム	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、安全面の要点を理解している。各種目の特性に応じた、種目特有の技能を身に付けている。ゲームを実施するにあたってルールや審判法を知っている。 b:パフォーマンス向上のため、情報(観る聞く調べる)をもとにして個々の能力特性を考慮して工夫している。 c:練習過程やゲームにおいて主体的に自身のパフォーマンス向上のために意欲的に工夫して取り組むとともに、安全面、仲間やチームのパフォーマンス向上を考えて協力し合って活動している。	実技テスト レポート	レポート	観察 レポート
	バスケットボール	基本技術 個人戦術 グループ戦術 ゲーム	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、安全面の要点を理解している。各種目の特性に応じた、種目特有の技能を身に付けている。ゲームを実施するにあたってルールや審判法を知っている。 b:パフォーマンス向上のため、情報(観る聞く調べる)をもとにして個々の能力特性を考慮して工夫している。 c:練習過程やゲームにおいて、主体的に自身のパフォーマンス向上のために意欲的に工夫して取り組むとともに、安全面、仲間やチームのパフォーマンス向上を考えて協力し合って活動している。	実技テスト レポート	レポート	観察 レポート

2学期	マット運動	接点技 ほん転技	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、安全面の要点を理解している。各種目の特性に応じた、種目特有の技能を身に付けている。 b:パフォーマンス向上のため、情報(観る聞く調べる)をもとにして個々の能力特性を考慮して工夫している。 c:練習過程において、主体的に自身のパフォーマンス向上のために意欲的に工夫して取り組むとともに、仲間へのアドバイスや補助、安全面の配慮など協力し合って活動している。	実技テスト レポート	レポート	観察 レポート
2学期	陸上競技(跳躍)	走り高跳び 走り幅跳び	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、安全面の要点を理解している。各種目の特性に応じた、種目特有の技能を身に付けている。 b:記録・パフォーマンス向上のため、情報(観る聞く調べる)をもとにして個々の能力特性を考慮して工夫している。 c:練習過程や記録測定において、主体的に自身の記録・パフォーマンス向上のために意欲的に工夫して取り組むとともに、仲間へのアドバイスや計測など協力し合って活動している	実技テスト レポート	レポート	観察 レポート
	ハンドボール	基本技術 個人戦術 グループ戦術 ゲーム	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、安全面の要点を理解している。各種目の特性に応じた、種目特有の技能を身に付けている。ゲームを実施するにあたってルールや審判法を知っている。 b:パフォーマンス向上のため、情報(観る聞く調べる)をもとにして個々の能力特性を考慮して工夫している。 c:練習過程やゲームにおいて、主体的に自身のパフォーマンス向 上のために意欲的に工夫して取り組むとともに、安全面、仲間やチームのパフォーマンス向上を考えて協力し合って活動している。	実技テスト レポート	レポート	観察 レポート

	水泳	平泳ぎ クロール	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法・安全衛生面の要点を理解している。水泳の特性に応じた効率的な泳法を身に付けている。 b:記録・パフォーマンス向上のため、情報(観る聞く調べる)をもとにして個々の能力特性を考慮して工夫している。 c:練習過程や記録測定において、主体的に自身の記録・パフォーマンス向上のために意欲的に工夫して取り組むとともに、仲間へのアドバイスや計測など協力し合って活動している。	実技テスト レポート	レポート	観察 レポート
	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 スポーツ文化の楽しみ方 オリンピックと国際理解 スポーツと経済 ドーピングとスポーツ理論	a:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴や課題について、言たりきだしたりしている。 b: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、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを説明できる。 c:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。	レポート	レポート	観察 レポート
3学期	サッカー	基本技術(各種パス、スパイク、サーブ) グループ戦術 ゲーム	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、安全面の要点を理解している。各種目の特性に応じた、種目特有の技能を身に付けている。ゲームを実施するにあたってルールや審判法を知っている。 b:パフォーマンス向上のため、情報(観る聞く調べる)をもとにして個々の能力特性を考慮して工夫している。 c:練習過程やゲームにおいて、主体的に自身のパフォーマンス向上のために意欲的に工夫して取り組むとともに、安全面、仲間やチームのパフォーマンス向上を考えて協力し合って活動している。	実技テスト レポート	レポート	観察 レポート

	持久走	15分間走 20分間走	a:体力の高め方、呼吸法、走法、運動観察の方法、安全面の要点を理解している。種目の特性に応じた技能を身に付けている。 b:記録・パフォーマンス向上のため、情報(観る聞く調べる)をもとにして個々の能力特性を考慮して工夫している。 c:練習過程や記録測定において、主体的に自身の記録・パフォーマンス向上のために意欲的に工夫して取り組むとともに、仲間へのアドバイスや計測など協力し合って活動している。	実技テスト レポート	レポート	観察 レポート
	バドミントン	各種打法 サーブ ゲーム	a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、安全面の要点を理解している。各種目の特性に応じた、種目特有の技能を身に付けている。ゲームを実施するにあたってルールや審判法を知っている。 b:パフォーマンス向上のため、情報(観る聞く調べる)をもとにして個々の能力特性を考慮して工夫している。 c:練習過程やゲームにおいて、主体的に自身のパフォーマンス向上のために意欲的に工夫して取り組むとともに、安全面、仲間のパフォーマンス向上を考えて協力し合って活動している。	実技テスト レポート	レポート	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