学校番号	218

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（大修館出版）						
副教材等	現代高等保健体育ノート（大修館出版）						

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】
各種目の基本的なルールや運動の特性を理解し、基本技能を身につけることができる。
【思考力、判断力、表現力等】
自己や仲間の課題を見つけ、技能向上の方法や計画を考え実践できる。
【学びに向かう力、人間性等】
健康・安全に留意して障害にわたり運動に親しもうとする態度がみられる。

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	・記録や技能向上に挑戦する。 ・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。 ・仲間と連携・協力して各種目を楽しむ ・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。 ・運動を継続したり、体力や技能向上を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。 ・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

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。 ・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。 ・仲間と連携・協力して各種目を楽しむ ・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。 ・運動を継続したり、体力や技能向上を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。 ・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　陸上	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 体ほぐしの運動 新体力テスト 体力を高める運動 体つくり運動	a:各種目の特性に応じた、各種目特有の技能を身につける。 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、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:正確なフォームでできている。 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。	技能観察 ラジオ体操 テスト 体力テスト	ノート レポート	受講態度の観察 ノート レポート
	器械体操	器械体操 前転 後転 開脚前転 開脚後転	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、運動観察の方法を理解している。 b:各種目を実践するための自己の課題	技能観察 技能テスト	ノート レポート	受講態度の観察 ノート レポート

		伸膝後転 三点倒立	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、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。			
	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出来るよう、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。水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保し、自主的に取り組もうとしている。	25m・50mのタイム リレー	ノート レポート	受講態度の観察 ノート レポート
2学期	球技 ゴール型 ネット型	ハンドボール バドミントン	a: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し合いに貢献しようとすること、健康や安全を確保し、自主的に取り組もうとしている。 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	技能観察 ジャンプスロー ジャンプシュート スマッシュ ドロップ サーブ	ノート レポート	受講態度の観察 ノート レポート
	体育理論	現代社会とスポーツ 競技スポーツの意義 スポーツの社会的役割 スポーツの始まりと変遷 スポーツと国際理解	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、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。 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	体育理論のテスト	ノート レポート	受講態度の観察 ノート レポート

		文化としての・スポーツの関わり方	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、言ったり書きだしたりしている。			
3学期	陸上競技	陸上競技 長距離走	a:ペースを一定にして、長い距離を走れるか。 設定した距離をはやくはしれるか ペース配分を考えて走ることができるか 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。	3000m走 2000m 走 15 分間走	ノート レポート	受講態度の観察 ノート 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