学校番号	3027

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	２単位	年次	１年次
使用教科書	新高等保健体育　（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）

・運動の見方や考え方を働かせ、課題を発見し、さまざまな学習課題を通して、自己の状況に応じて体力の向上をはかるための資質・能力を養いましょう。
・そのために必要な技能を身につけ、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養うとともに健康の保持増進と体力の向上をめざそう。

2　学習の到達目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することをめざす。

【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	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・安全について理解しているとともに、技能を身に付けている。	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しているとともに、他者に伝えている。	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おうとしている。

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	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 新体力テスト	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取り組みを実践している。 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、他者との体力の違いに配慮しようとすること、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	・観察 ・スキルテスト ・レポート	・観察 ・スキルテスト ・レポート ・ノート	・観察 ・レポート ・ノート
	球技　ネット型	バレーボール	a: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ができ空間を作り出すなどの攻防ができるような、段階的な技能を身につけている。 b:作戦や状況に応じた技能で仲間と連携している。また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を工夫し、実行している。 c:勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、マナーやルールを大切にしている。また自己の責任を果たそうと自主的に取り組もうとしている。	・観察 ・スキルテスト ・レポート	・観察 ・スキルテスト ・レポート ・ノート	・観察 ・レポート ・ノート

	水泳	クロール 背泳	a:各泳法に応じた基礎技能、効率的な技能を身につけている。 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取り組みを工夫している。 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している、水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して自主的に取り組もうとしている。	・観察 ・スキルテスト ・レポート	・観察 ・スキルテスト ・レポート ・ノート	・観察 ・レポート ・ノート
2	水泳	遠泳 スタート、ターン				
	球技 ネット型	テニス	a: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ができ空間を作り出すなどの攻防ができるような、段階的な技能を身につけている。 b:作戦や状況に応じた技能で仲間と連携している。また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を工夫し、実行している。 c:勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、マナーやルールを大切にしている。また自己の責任を果たそうと自主的に取り組もうとしている。	・観察 ・スキルテスト ・レポート	・観察 ・スキルテスト ・レポート ・ノート	・観察 ・レポート ・ノート

2	球技 ゴール型	バスケットボール	a:技術などの名称や行い方を理解している。また、状況に応じたボール操作やと空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防ができる、段階的な技能を身につけている。 b:作戦や状況に応じた技能で仲間と連携している。また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を工夫し、実行している。 c:勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、マナーやルールを大切にしている。また自己の責任を果たそうと自主的に取り組もうとしている。	・観察 ・スキルテスト ・レポート	・観察 ・スキルテスト ・レポート ・ノート	・観察 ・レポート ・ノート
3	陸上競技	長距離走	a:スピードの変化に対応して走る運動の行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:記録の向上や競走及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な方法で仲間と連携している。また課題に応じた運動を継続するための取り組みを工夫し、実行している。 c:勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、マナーやルールを大切にしている。また自己の責任を果たそうと自主的に取り組もうとしている。	・観察 ・スキルテスト ・レポート	・観察 ・スキルテスト ・レポート ・ノート	・観察 ・レポート ・ノート

1 ～ 3	体育理論	スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展	a:運動やスポーツの技能と体力は相互に関係している、また期待する成果に応じた技能や体力の高め方があることを理解している。また、現代のスポーツの技術や戦術、ルールは、用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けていることを理解している。 b:運動や技能の上達過程にはいくつかの段階があり、それぞれの課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者へ自己の考えを伝えられるよう表現方法を工夫して取り組んでいる。 c:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に主体的に取り組んでいる。	・観察 ・ノート ・レポート ・プレゼンテーション ・テスト	・観察 ・ノート ・レポート ・プレゼンテーション	・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