学校番号	416

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	大修館「現代高等保健体育　改訂版」　（大修館書店出版）						
副教材等	音楽 CD 等（ダンス）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・基本的技能に関しては、反復練習を行い技術の取得を図りましょう。
・習得した技能を活用させ、その種目のおもしろさを理解しましょう。
・自他の運動を観察し、興味・関心を高め、運動の楽しさや達成感を一緒に味わいましょう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付ける。
【思考力、判断力、表現力等】
生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】
運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

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	・技術の名称や行い方、運動についての知識を高め、運動の特性・ルールを理解し、技能の向上を図り、練習や発表の仕方や、安全の確保の仕方を理解している。 ・各領域及び運動種目等における技能や攻防の様相、動きの様相と関連に留意し、各領域の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを深く味わい、段階的な技能を身につける。 ・仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。	知識を活用し技能向上につなげる。運動を通じて協力することや、事故を未然に防ぐために練習やゲームではルールやマナーを守り、自分自身で考え判断して行動できる、責任のある態度を育てる。	自ら進んで運動の基礎的な技能に関心を持ち、意欲的に参加して習得する。集団行動を守り、真剣に取り組む態度を養う。 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 ダンス 陸上競技 器械体操 水泳 体育理論	・りんくう翔南体操の修得 ・集団行動 ・リズムダンス ・陸上競技 短距離走 ・器械体操 マット	a：記録や技能を向上させることにより安全な活動を行なう態度が身についている。また、技能の名称や行い方、体力の高め方を理解している。 b：動きの基本を身につけ技能の発展や活動に活かせるようにしている。 c：体つくり運動の楽しさや心地よさを味わうことが出来るよう、体力の違いに配慮し、健康・安全を確保して自主的に取り組もうとしている。	実技試験 発表	実技試験 発表 学習カード グループワーク	学習カード グループワーク 振り返りシート
		・水泳 クロール	a：効率的な泳ぎ方を身につけている。また、生涯にわたり水泳を楽しもうとしている。 b：周囲と協力しながら技術の向上を目指している。 c：水泳の目標と安全に留意した行動を考え、自主的に取り組もうとしている。	実技試験 発表	実技試験 発表 学習カード グループワーク	学習カード グループワーク 振り返りシート
2学期	水泳 陸上競技 器械体操 ダンス	・水泳 クロール タイム計測 ・陸上競技 短距離走 （50、80m） ・器械体操 マット ・創作ダンス	a：合理的な体の使い方を実践している。また、技術や、ダンスの名称や用語、表現の仕方など理解している。 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勝敗を冷静に受けとめること、発表を讃える、ルールやマナーを守ろうとしている。	実技試験 発表	実技試験 発表 学習カード グループワーク	学習カード グループワーク 振り返りシート

3学期	陸上競技 ダンス	・持久走 3．0km(グランド10周)記録測定 ・ダンス 創作ダンス ・球技 ドッジボール バスケットボール基礎 バレーボール基礎	a: 種目の特性に応じた表現の仕方やイメージを深めた演技が身についている。また、目標を達成するための取り組み方や練習時間の設定を考えている。 b: 動きの基本を身につけ技能の発展や活動に活かせるようにしている。また、自己の課題に応じて運動の取り組み方を工夫している。 c: 目標を設定し主体的に取り組もうとしている。	実技試験 発表	実技試験 発表 学習カード グループワーク	学習カード グループワーク 振り返りシート

※　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