※令和４年度以降入学生用

学校番号	405

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	女子体育	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	なし						

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。
・体育の授業を通じて運動する・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

a:　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。
b:生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を運動場面だけでなく日常生活で生かせるよう、ライフステージと健康について知識や理解を深めると共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適切に判断する能力を養う
c:自分の学習状況を把握して、試行錯誤しながら主体的に学ぼうとする

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	運動の技能や名称や行い方、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具体的な方法を理解している。記録や技能向上に挑戦する。運動の合理的な実践を通じ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つける。	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り組みを工夫できる。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出来る。学習で得た成果を自ら発展させ目的や状況に応じて他者に伝えている。仲間と協力して各種目を楽しむ。	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つける。生涯を通じて、自他の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営むため学習に主体的に取り組もうとしている。

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。

※令和４年度以降入学生用

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	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 ・体ほぐしの運動 ・新体力テスト ・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: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。	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート
	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。 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できるように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ことや自己責任を果たそうとすることなどや、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 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート

※令和４年度以降入学生用

2	球技・ネット型	ハンドボール ・基本的なボールコントロールからゲームへ展開 ・ゲーム	a:自己の目標にあったスキルの到達点の設定と基本技術の習得ができている。授業ノートを活用した技術の理解とゲームルールの把握ができている。 b:運動技術を理解して習得を目指している。体力補強への努力度、自己の課題に応じた取り組みへの工夫。 c:授業に対する積極性、集団への貢献度がある。健康安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート
	ダンス	現代的なリズムダンス 創作ダンス	a: 練習や発表の仕方について具体的な方法を理解して積極的に参加することができた。 b: 学習で得た成果を他者に伝えることができた。仲間と協力して各種目を楽しむことができた。 c: 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとした。	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート

※令和４年度以降入学生用

	陸上競技	ハードル走	a:ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低くリズミカルに越すこと。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。 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勝敗を冷静に受け止めること、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。	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード 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分担 ・スポーツの始まりと変遷 ・スポーツと国際理解 ・ライフステージとスポーツ ・文化としてのスポーツの関わり方 ・地域におけるスポーツライフ ・ライフスタイルとスポーツ	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、言ったり書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、文化的特性や現代スポーツの特徴について、意見交換や自分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。	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート

※令和４年度以降入学生用

3	持久走	長距離走 (1000m、2000m、12 分完走)	a:長距離走では、ペースの変化に対応するなどして走ること。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。 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勝敗を冷静に受け止めること、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。	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート
	球技	バレーボール ・基本的なボールコントロールからゲームへ展開 ・ゲーム	a:自己の目標にあったスキルの到達点の設定と基本技術の習得ができている。授業ノートを活用した技術の理解とゲームルールの把握ができている。 b:運動技術を理解して習得を目指している。体力補強への努力度、自己の課題に応じた取り組みへの工夫。 c:授業に対する積極性、集団への貢献度がある。健康安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 学習カード レポート	観察 学習カード レポート	観察 学習カード 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