学校番号	103

令和８年度　体育科

教科	体育	科目	スポーツⅠ（女子）	単位数	１単位	年次	２年次
使用教科書	なし						
副教材等	ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）						

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。
・スポーツⅠ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

体育の見方・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、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す

（１）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ようにする

（２）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

（３）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	・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、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、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、実生活に生かすことができる。	・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 陸上競技	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 陸上競技 ・短距離走、ハードル走 新体力テスト	a：陸上競技及び短距離走・ハードル走の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解するとともに、中間走の高いスピードを維持して速く走る、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といった技能を身につけている。 b：短距離走、ハードル走における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 c：短距離走、ハードル走の学習に主体的に取りくむとともに、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して活動することができる。	テスト ノート	授業態度の観察	授業態度の観察
	水泳	水泳 ・クロール ・背泳ぎ	a：水泳の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解するとともに、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする技能を身につけている。 b：水泳における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 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、自己責任を果たそうとすること、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。	テスト ノート	授業態度の観察 技能観察	授業態度の観察 レポート ノート提出

2学期	集団演技 マスゲーム	集団演技 マスゲーム練習	a: ルール、考え方、技術の名称や体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b: 生涯にわたってスポーツ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: 集団でそろった演技を行う楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し、集団行動の仕方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・安全を確保し、自主的に取り組もうとしている。	テスト ノート	授業態度の観察 技能観察	授業態度の観察 レポート ノート提出
	陸上競技	陸上競技 ・ジャベリックスロー	a: 陸上競技及び投擲種目の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解するとともに、スピードに乗った助走と腕を大きく振った投げまでの動きを滑らかにして投擲技能を身につけている。 b: 生涯にわたって各種目を豊かに実践するため、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: ジャベリックスローの学習に主体的に取りくむとともに、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して活動することができる。	テスト ノート	授業態度の観察 技能観察	授業態度の観察 レポート ノート提出
3学期	陸上競技	陸上競技 ・長距離走	a: 陸上競技及び長距離走の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解するとともに、ペースの変化に対応して走る技能を身につけている。 b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するため、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: 長距離走の学習に主体的に取りくむとともに、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して活動することができる。	テスト ノート	授業態度の観察 技能観察 タイムの記録	授業態度の観察 レポート ノート提出

※　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