学校番号	103

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	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。
・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

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	【知識】 体の動かし方や用具の操作方法などの具体的な知識と、運動の実践や生涯スポーツにつながる概念や法則などの汎用的な知識を理解すること ・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則 ・技術（技）の名称や行い方 ・体力の高め方 ・伝統的な考え方 ・交流や発表の仕方 ・踊りの特徴と表現の仕方 ・運動観察の方法 ・見取り稽古の仕方 【技能】 各領域及び運動種目等における技能や、攻防の様相及び動きの様相との関連に留意し、各領域の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを深く味わうことができること	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こと ・合理的な動きと比較して成果や改善すべきポイントと理由を伝える ・自己や仲間の課題や練習方法について伝える ・体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返る ・運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶ ・よりよいマナーや行為（所作）について自己の活動を振り返る ・分担した役割の成果などについて自己の活動を振り返る ・合意形成するための関わり方を見付け、伝える ・違いに配慮して楽しむ活動の方法や修正の仕方を見付ける ・運動を継続して楽しむための関わり方を見付ける	体育の授業に自主的に取り組み以下の項目の育成を目指す ・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナー、フェアなプレイを大切にしようとし、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすること ・互いに助け合い、高め合い、よい演技を讃たたえ、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること ・合意形成に貢献し、一人一人の違いを大切にしようとすること ・健康・安全を確保すること
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 バレーボール 器械運動	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操第一 体つくり運動 ・体ほぐしの運動 ・新体力テスト バレーボール ・オリエンテーション ・パス 器械運動 ・マット運動	a: ・手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付く ・定められた運動を正しく行うことができる ・仲間と自主的に関わり合うことができる b: ・自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する ・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる c: ・体つくり運動に自主的に取り組む ・互いに助け合い教え合おうとする ・一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする ・話合いに貢献しようとする ・健康・安全を確保することができる	技能観察 技能ﾃｽﾄ	技能観察 レポート	授業態度の観察

	水泳 バレーボール 体育理論	水泳 ・自由形 ・背泳ぎ バレーボール ・パス ・スパイク ・サーブ ・ゲーム 体育理論 ・スポーツの発祥と成立 ・スポーツ文化の発展と現代社会	a: ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、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 ・体力の高め方、運動観察の方法などを理解する ・効率的に泳ぐことができる b: ・泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する ・自己の考えたことを他者に伝えることができる c: ・水泳に自主的に取り組む ・勝敗や記録を冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする ・自己の責任を果たそうとする ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする ・水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができる	技能観察 技能ﾃｽﾄ	技能観察 レポート	授業態度の観察
2学期	集団演技 マスゲーム	集団演技 ・マスゲーム練習	a: ・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、集団行動の仕方を理解するとともに、行うことができる b: ・表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する ・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる c: ・集団演技に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い教えあう ・作品や発表などの話し合いに貢献しようとする ・一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとする	技能観察 技能ﾃｽﾄ	技能観察 レポート	授業態度の観察

	ハンドボール 体つくり運動 器械運動 体育理論	ハンドボール ・ルール理解 ・パス ・シュート ・ゲーム 体つくり運動 ・体ほぐしの運動 器械運動 ・マット運動 体育理論	a: ・体の動かし方や用具の操作方法などの具体的な知識を理解する ・運動の実践や生涯スポーツにつながる概念や法則などの汎用的な知識を理解する ・ハンドボール・体つくり運動における技能や、攻防の様相及び動きの様相との関連に留意し、各領域の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを深く味わうことができることができる b: ・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する ・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ことができる c: ・健康・安全を確保しながら自主的に取り組み、勝敗などを冷静に受け止める ・ルールやマナー、フェアなプレイを大切にしようとし、相手を尊重したり、互いに助け合い高め合おうとしたり、よい演技を讃たたえようとしたりすることができる ・役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする ・合意形成に貢献し、一人一人の違いを大切にしようとする	技能観察 技能テスト	技能観察 レポート	授業態度の観察

3 学 期	陸上競技	陸上競技 　長距離走	a: ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解する ・自己に適したペースを維持して走ることができる b: ・動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する ・自己の考えたことを他者に伝えることができる c: ・陸上競技に自主的に取り組む ・勝敗や記録などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする ・自己の責任を果たそうとする ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする ・健康・安全を確保することができる	技能観察 技能ﾃｽﾄ	技能観察 レポート	授業態度の観察
	体育理論	体育理論	a: ・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理解することができる b: ・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、課題を発見する ・課題のよりよい解決に向けて思考し判断する ・他者に伝えることができる 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自主的に取り組むことができる	筆記テスト	授業観察 レポート	授業態度の観察 提出物

※　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