※令和４年度以降入学生用

学校番号	２０３

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	高等学校　保健体育（第一学習社）						
副教材等	保健体育ノート（第一学習社）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・桜塚体操を通じて相互で運動をみるなど集団の中での役割を理解しよう。
・体つくり運動で、運動の楽しみや協調性を高め、体力を高めるトレーニングを継続的に行い、体力や筋力を高めよう
・球技を通してチームで達成することの喜びを味わおう。
・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、自分に合ったスポーツライフを考えてみよう。
・体育理論で運動の技能や知識について理解しよう。

2　学習の到達目標

・心と体を一体として捉え、健康・安全に留意して運動する態度を育てる。
・運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。
・自己の健康の保持増進のための実践力の育成と、生涯にわたってスポーツを継続する資質や能力を日常生活で活かせる様、体力の向上と判断する能力を養う。

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	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しているとともに、それらの技能を身に付けている。	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ている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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とともに、健康・安全を確保している。

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学期	体つくり	オリエンテーション 集団行動 桜塚体操 新体力テスト 体力を高める運動 体ほぐしの運動	a: 多様な体ほぐしの運動を考えることができる。自分の心とからだの一体感，また仲間との一体感を感じるまで，運動の内容を深めることができる。 a:桜塚体操を通して、体の正しい動かし方ができる。仲間の動きを観察するなど記録がつけられる。 a:新体力テストを通じて記録の向上や体力の向上に役立てることができる。 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:ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 b: 課題解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するためのかかわり方を見付け、仲間に伝えている。 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、体力の違いに配慮しようとすること、自己の責任を果たそうとすることなど、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 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況

※令和４年度以降入学生用

	陸上	短距離走 投てき	a: 遠くに投げるために必要な体力を高めるための，効果的な練習法やトレーニングについて，正しい知識をもつことができる。 ・助走から投げるまでの一連の動作を，スムーズに行うことができる。種目の特性に応じた、技能を身につけることができる。 a: 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: 課題解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するためのかかわり方を見付け、仲間に伝えている。 b:ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた練習メニューを設定している。 b:速く走るための動きなどの自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。一人ひとりの違いに応じた動きなどを大切にしている。 c:用具の準備や片づけ、記録測定の補助がきちんとできる。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況

※令和４年度以降入学生用

	球技	バスケットボール	a: 球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。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。 a: 基礎的な技能を身につけ，ゲーム中の，オフェンス・ディフェンスなどの具体的な攻防の場面を想定して，互いに協力して，有効な動きを身につけることができる。 b:攻防などの自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 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: 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイ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、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、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 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
	体育理論	技能と体力 体力トレーニング 生涯スポーツの見方・考え方	a:体力テストの結果を踏まえて自分の課題を挙げることができる。実生活への体力トレーニングの取り入れ方には、自己のねらいに応じた様々な運動の計画があることを理解している。 b:技能と体力について、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仲間に伝えている。 c:意見交換や自身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 ワークシート パフォーマンス課題 課題内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題内容・提出状況

※令和４年度以降入学生用

2学期	水泳	クロール 平泳ぎ	a: クロールや平泳ぎの技能について，正しいイメージをもつことができる。 a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けることができる。技術の名称や行い方、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。 b:泳法などの自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，自己の考えたことを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。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 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況

※令和４年度以降入学生用

	球技	バレーボール ソフトボール	a: 基礎的な技能を身につけ，ゲーム中の，オフェンス・ディフェンスなどの具体的な攻防の場面を想定して，互いに協力して，有効な動きを身につけることができる。 ・球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。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: 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 b:攻防などの自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c: 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイ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、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、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 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況

※令和４年度以降入学生用

	器械運動	マット運動	a: マット運動の技を，系統的に理解することができる。 a:前転や後転などの基礎的な技能を着実に身につけた後，自己の能力に応じて，さらに発展した技能を身につけ，それらを組み合わせた演技ができるようにする。 a: 技術や技の名称や行い方、体力や柔軟性の高め方、運動観察の方法を理解している。 b: 課題解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するためのかかわり方を見付け、仲間に伝えている。 b:ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:安全面に配慮し、自主的に取り組もうとしている。 c:マットの準備や片づけを積極的に取り組むことができる。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況
3学期	ダンス	ダンス	a: リズムに合わせて，さまざまな動きができるようになる。種目の特性に応じた、技能を身につけることができる。 a: 体力や柔軟性の高め方、運動観察の方法を理解している。 b: ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 b: 課題解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するためのかかわり方を見付け、仲間に伝えている。 c: ダンスの楽しさや喜びを味わうことができるよう、グループ発表での話合いに貢献しようとすることなどや、自主的に課題に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況

※令和４年度以降入学生用

	陸上	長距離	a: 自分にあったペースを維持して一定の距離を走り通し，タイムを短縮したり競走したりすることができる。 b: 生涯にわたって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。 b:速く走るための動きなどの自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c: 持久走における体力の向上を目指し、意欲的に取り組むことができる。また、日々の体調管理や規則正しい生活についても、睡眠や食事など工夫すること。	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート 実技テスト パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況	観察 ワークシート パフォーマンス課題 課題の内容・提出状況

※　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