学校番号	414

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	新高等保健体育　（大修館）						
副教材等							

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

【知識及び技能】
自己の能力に応じて技能を高め、その技術を発揮できるようになる。
【思考力、判断力、表現力等】
積極的にチーム練習に取り組み、仲間と協力しながら個人的技能および集団的技能を高められるようになる。
【学びに向かう力、人間性等】
体を動かすことが楽しいと思え、健康の維持増進のため、自ら積極的に運動に取り組むこと　ができるようになる。

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ている。 また、技術向上のための練習方法や運動構造を理解し深めることで、上達できるプロセスを身に付けている。	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している。 自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 適切な練習方法の選択し、用いることができる。また、他者とのかかわりの中で、それらの方法を伝え、選んで実践できる。	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、一人ひとりの違いを大切にしようとするなど自主的に取り組もうとしている。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もうとしている。積極的に授業に参加し、主体的・意欲的に学習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。

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	陸上	①　オリエンテーション ・準備運動の習得 ・体つくり運動 ジョギング鬼ごっこ ジャンプアンドラン ②　50m走 ・スタート ・加速疾走 ・ストライド ③　リレー ・バトンパス	a: 陸上競技の運動を定期的・計画的に続けることにより、筋力の向上や運動をスムーズに行うことができるようになり、記録の向上につながることについて、言ったり書きだしたりしている。 b: 記録の向上や変化についての記録をし、そのプロセスを適切に評価することで、最適な練習方法を理解したり、他者に伝えたりすることができる。 c:自ら進んで陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとし、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。 結果や記録を受け入れ、自他の技能を客観的に判断し、公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けようとする。	観察 記録	観察 ワーク シート	観察
	バレーボール	①オリエンテーション ・体育実技実施上の注意 ・準備運動の習得 ②ボール慣れ ・基本技能の習得 (直上トス、直上レシーブ) ③パスの基本練習 (オーバーハンドパス、アンダーハンドパス) ④体育理論 1.人間にとって「動く」とは何か 2.スポーツの始まりと変遷 ⑤アタック・サーブ練習 ・ルール説明 ⑥簡易ゲーム	a: バレーボールを定期的・計画的に続けることにより、技術の修得ができるようになり、記録の向上につながることについて、言ったり書きだしたりしている。 b: 技能の向上や変化についての記録をし、そのプロセスを適切に評価することで、最適な練習方法や戦術を理解したり、他者に伝えたりすることができる。 c:自ら進んでバレーボールの楽しさや喜びを味わおうとし、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。 試合の結果や記録を受け入れ、自他の技能を客観的に判断し、公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けようとする。	観察 記録 テスト	観察 ワーク シート	観察

	ダンス	① オリエンテーション ・種目の特性 ・佐野高校体操 ② 基本のダンス ・歩く・走る・跳ぶ ・全身を使って大きく動く ・隊形の変化の仕方を学ぶ ・規定のダンスを覚える ・基本のダンス ・隊形の変化の仕方を学ぶ ・規定のダンスを覚える	a:ダンスを定期的・計画的に続けることにより、ダンス技術の向上や運動をスムーズに行うことができるようになり、表現力の向上につながることについて、言ったり書きだしたりしている。 b: 表現力の向上や変化についての記録をし、そのプロセスを適切に評価することで、最適な練習方法を理解したり、他者に伝えたりすることができる。 c:自ら進んでダンスの楽しさや喜びを味わおうとし、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。生徒同士の評価やその結果を受け入れ、自他の技能を客観的に判断し、公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けようとする。	観察	観察 ワーク シート	観察
	水泳	① クロール ・泳力別授業	a:水泳を定期的・計画的に続けることにより、クロール技術の修得ができるようになり、記録の向上につながることについて、言ったり書きだしたりしている。 b: 技能の向上や変化についての記録をし、そのプロセスを適切に評価することで、最適な練習方法や戦術を理解したり、他者に伝えたりすることができる。 c:自ら進んでクロールの楽しさや喜びを味わおうとし、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。 タイムトライアルの結果や自己の記録を受け入れ、自他の技能を客観的に判断し、公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けようとする。	観察 記録	観察 ワーク シート	観察

2学期	陸上(投擲) (ハードル走)	①　ターボジャブ ・スロー ・助走 ・ステップ ②　円盤投げ ・スタンディングスロー ・ターン ③　ハードル走 ・ハードリング ④　インターバル走	a:投擲種目を定期的・計画的に続けることにより、やり投げ（ターボジャブ）の技術の修得ができるようになり、記録の向上につながることについて、言ったり書きだしたりしている。 b: 投擲技能の向上や変化についての記録をし、そのプロセスを適切に評価することで、最適な練習方法や戦術を理解したり、他者に伝えたりすることができる。 c:自ら進んで投擲種目に取り組み、記録向上の楽しさや喜びを味わおうとし、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。記録会の結果や自己の記録を受け入れ、自他の技能を客観的に判断し、公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けようとする。 a:ハードル走を定期的・計画的に続けることにより、ハードリングの技術の修得ができるようになり、記録の向上につながることについて、言ったり書きだしたりしている。 b: 技能の向上や変化についての記録をし、そのプロセスを適切に評価することで、最適な練習方法や戦術を理解したり、他者に伝えたりすることができる。 c:自ら進んでハードル走に取り組み、記録向上の楽しさや喜びを味わおうとし、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。記録会の結果や自己の記録を受け入れ、自他の技能を客観的に判断し、公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けようとする。	観察 記録	観察 ワーク シート	観察

	ハンドボール	①パスの基本練習 ・安全指導 ・対面パス ②個人技能の基本練習 ・ドリブル ・シュート ③基本練習を踏まえた 連携練習 ・ランニングパス ・パスからのシュート練習 ④体育理論 3.文化としてのスポーツ 4.オリンピックと国際理解 ⑤ハーフコートで簡易ゲーム ・3対2の攻防(キーパー付) ⑥簡易ゲーム ・歩数制限やコートの大きさ 等のルールを調整	a: ハンドボールを定期的・計画的に続けることにより、技術の修得ができるようになり、記録の向上につながることについて、言ったり書きだしたりしている。 b: 技能の向上や変化についての記録をし、そのプロセスを適切に評価することで、最適な練習方法や戦術を理解したり、他者に伝えたりすることができる。 c:自ら進んでハンドボールの楽しさや喜びを味わおうとし、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。 試合結果や記録を受け入れ、自他の技能を客観的に判断し、公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けようとする。	観察 記録 テスト	観察 ワーク シート	観察
	ダンス	① 創作ダンス 走る・跳ぶ 倒れる・ころがる ひねる・回る 伸びる・縮む等いろいろな動きを図に書きそれらを組み合わせて１つの作品にする ② 小作品つくり グループつくり 役割・使用音楽決め イメージきめ 動きつくり ③ 作品の見せ合い	a:ダンスを定期的・計画的に続けることにより、ダンス技術の向上や運動をスムーズに行うことができるようになり、表現力の向上につながることについて、言ったり書きだしたりしている。また、発展的な動きに挑戦したり身に着けようとしている。 b: 表現力の向上や変化についての記録をし、そのプロセスを適切に評価することで、最適な練習方法を理解したり、他者に伝えたりすることができる。 c:自ら進んでダンスの楽しさや喜びを味わおうとし、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。生徒同士の評価やその結果を受け入れ、自他の技能を客観的に判断し、公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けようとする。	観察	観察 ワーク シート	観察

3学期	陸上(長距離走)	①　陸上競技 ・長距離走 ・インターバル走 ・レペテイション走 ・タイムトライアル	a:長距離の運動を定期的・計画的に続けることにより、持久力や心肺機能が向上し、記録の向上につながることについて、言ったり書きだしたりしている。 b: 記録の向上や変化についての記録をし、そのプロセスを適切に評価することで、最適な練習方法を理解したり、他者に伝えたりすることができる。 c:自ら進んで持久走の楽しさや喜びを味わおうとし、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。結果や記録を受け入れ、自他の技能を客観的に判断し、公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けようとする。	観察 記録	観察 ワーク シート	観察
	バスケットボール	①パスの基本練習 ・チェストパス等 ②個人技能の基本練習 ・ドリブル ・シュート ③連携練習 ・ランニングパス ・パスからのシュート ④ハーフコートで簡易ゲーム ・3対3、3対2、4対3 ⑤フルコートでゲーム ⑥体育理論 5.スポーツと経済 6.ドーピングとスポーツ倫理	a: バスケットボールを定期的・計画的に続けることにより、技術の修得ができるようになり、記録の向上につながることについて、言ったり書きだしたりしている。 b: パスやドリブルなどの技能の向上や変化についての記録をし、そのプロセスを適切に評価することで、最適な練習方法や戦術を理解したり、他者に伝えたりすることができる。 c:自ら進んでバスケットボールの楽しさや喜びを味わおうとし、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。 試合結果や記録を受け入れ、自他の技能を客観的に判断し、公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けようとする。	観察 記録 テスト	観察 ワーク シート	観察

	ダンス	① 小作品つくり 創作・踊りこみ 創作・踊りこみ 作品発表・鑑賞・評価	a:ダンスを定期的・計画的に続けることにより、ダンス技術の向上や運動をスムーズに行うことができるようになり、表現力の向上につながることについて、言ったり書きだしたりしている。 b: 表現力の向上や変化についての記録をし、そのプロセスを適切に評価することで、最適な練習方法を理解したり、他者に伝えたりすることができる。 c:自ら進んでダンスの楽しさや喜びを味わおうとし、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。 生徒同士の評価やその結果を受け入れ、自他の技能を客観的に判断し、公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けようとする。	観察	観察 ワーク シート	観察

※　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