※令和４年度以降入学生用

学校番号	１００５

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（１年女子）	単位数	３単位	年次	１年次
使用教科書	なし						
副教材等	なし						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・様々な種目を実践し，興味関心を持とう。
・体力の向上を目指そう。
・種目を通して，人間関係の作り方やコミュニケーションの取り方など，様々なことを学ぼう。
・ルールを理解し，安全に留意し，取り組めるようにしよう。

２　学習の到達目標

・運動の合理性，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。
・生涯にわたって運動を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。
・運動における競争や協働の経験を通して公正，協力，責任感を養う。また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	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継続することができるようにする。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。	生涯にわたって運動を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。自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。他者とのコミュニケーションを円滑に行えるよう，言動に気を配れるようになる。	運動場面における競争や協働の経験を通し，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するなどの意欲を育てる。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む態度を養う。それぞれの役割を理解した上で，取り組む姿勢を学ぶ。

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	集団行動・体つくり運動	集合 隊列，行進等の集団行動 ラジオ体操（体ほぐし運動） 補強運動 柔軟運動	a:心と体の関係に気づき、自身の体調に合わせて運動強度をコントロールすることができる。集団行動の意義，方向転換や行進などのやり方を理解している。周りに合わせて方向転換や行進などができる。 b:グループ活動でのグループや個人の課題を発見し，練習方法や発表内容を工夫するとともに，他者とコミュニケーションが取れている。 c:集団行動を行う上で，規律を守る大切さを理解し，素早く行動し，取り組もうとしている。グループでの役割を理解し，調和のとれたグループ活動を行おうとしている。	・観察 ・ワークシート ・パフォーマンス課題	・観察 ・ワークシート	・観察 ・ワークシート
	陸上	５０ｍ走 ハードル走， 走り幅跳び	a：走り方（フォーム）や跳び方，ペースなどを理解している。またそれらを技能として習得している。 b:個人競技の特性を理解し，他者の課題や自分の課題について言及することができる。 c:よい記録を讃えること，マナーやルールを大切にすることや計測時などに自己責任を果たすことなどの他，健康・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 ・パフォーマンス課題	・観察 ・ワークシート	・観察 ・ワークシート
	ハンドボール・体育理論	基礎技術練習 パス シュート ランニングパス ジャンプシュート 速攻練習， グループ練習（リーグ戦にむけて） リーグ戦 試合映像の分析	a:ハンドボールの特性に応じた，ゲームを展開するための作戦や技能，仲間との連携した動きを身に付けている。 パスやシュート，パスの種類やシュートフォーム，戦術を理解している。 b:生涯にわたって球技を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	・観察 ・ワークシート ・パフォーマンス課題	・観察 ・ワークシート	・観察 ・ワークシート

※令和４年度以降入学生用

			る。グループ活動の際に，他者とコミュニケーションをとりながら練習やスキルテストを行うことができる。 c:フェアプレイを大切にすること，自己責任を果たすこと，作戦などについての話し合いに参加することなどの他にも,健康・安全を確保して，自主的に取り組もうとしている。			
	水泳	クロールの泳法練習, クロール５０ｍタイムトライアル 泳力の判定	a:水泳の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。 水泳の特性に応じた，効率的な泳法ができる。正しい姿勢で泳ぎ続けることができる。 b:生涯にわたって水泳を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。他者とコミュニケーションを取り，技術の改善に言及している。 c:マナーやルールを大切にすることや自己責任を果たすことなどの他にも，水泳の事故防止に関する心得など，健康・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 ・パフォーマンス課題	・観察 ・ワークシート	・観察 ・ワークシート
２学期	テニス	玉突き フォアハンド・バックハンドストローク ボレー サーブ ラリー	a:テニスの特性に応じた,ラケットの扱い，ゲームを展開するための作戦や技能，仲間との連携した動きを身に付けている。 ラケットの持ち方やストローク,サーブや戦術などを理解している。 b:生涯にわたって球技を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。グループ活動の際に，他者とコミュニケーションを取りながら練習やテストを行えている。 c:フェアプレイを大切にすること,自己責任を果たすこと,作戦	・観察 ・ワークシート ・パフォーマンス課題	・観察 ・ワークシート	・観察 ・ワークシート

※令和４年度以降入学生用

			などについての話し合いに参加することの他にも，健康･安全を確保して，自主的に取り組もうとしている。			
	アルティメット・体育理論	バックスロー フロントスロー キャッチ・パス ゲーム 試合映像の分析	a:アルティメットの特性に応じた，ゲームを展開するための作戦や技能，仲間との連携した動きを身に付けている。ディスクをまっすぐに投げることができる。 スローの種類やルール，戦術を理解している。 b:生涯にわたって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。グループ活動の際に，他者とコミュニケーションを取りながら練習やスキルテストを行うことができる。 c:フェアプレイを大切にすること，自己責任を果たすこと，作戦などについての話合いに参加することなどや，健康･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 ・パフォーマンス課題	・観察 ・ワークシート	・観察 ・ワークシート

※令和４年度以降入学生用

	バスケットボール	パス フリースロー レイアップシュート ランニングパス ゲーム	a:バスケットボールの特性に応じた，ゲームを展開するための作戦や技能，仲間との連携した動きを身に付けている。 パスやシュート，ディフェンスや戦術を理解している。 b:生涯にわたって球技を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。グループ活動の際に，他者とコミュニケーションを取りながら練習やスキルテストを行うことができる。 c:フェアプレイを大切にすること，自己責任を果たすこと，作戦などについての話し合いに参加することの他，健康・安全を確保して，スキルテストや練習など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	・観察 ・ワークシート	・観察 ・ワークシート
３学期	持久走	ロングスローディスタンストレーニング １２分間走 １５００m走	a:持久走の特性に応じた，フォームやペース配分などを理解している。またそれらの技能を身に付けている。 b:生涯にわたって持久走を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:自己の現段階の体力を受け止めながら体力向上に努め，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	・観察 ・ワークシート	・観察 ・ワークシート
	マット運動・体育理論	各種目の個別練習 連続演技 演技発表 動作分析	a:マット運動の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。 各試技のほか，基本的な筋力やバランス能力等を身に付けている。 b:グループ活動の際に与えられた演技種目から各自で課題を発見し，練習方法を工夫するとともに，技のポイント等を他者に伝えている。 c:よい演技を讃えること，マナーやルールを大切にすることなど	・観察 ・ワークシート ・パフォーマンス課題	・観察 ・ワークシート	・観察 ・ワークシート

※令和４年度以降入学生用

			の他，健康・安全を確保して，自主的に取り組もうとしている。			

※　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