学校番号	３０３４

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	年次	1
使用教科書	新高等保健体育（大修館書店）						
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・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。
・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・知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

・自己の能力に応じて基礎・基本的な運動技能・体力や筋力を高めることができる。
・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、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。
・生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を運動場面だけでなく日常生活で生かせるよう、ライフステージと健康について知識や理解を深めるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り適切に判断する能力を養う。
・運動の楽しさや喜び、達成感を一緒に味わうとともに、健康や安全を確保して学習に取り組むことができる。

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	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、発表や練習の仕方、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。また、運動域の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。	生涯にわたるスポーツライフの実現を目指し、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、考えたことを他者に伝えている。また、体力や技能向上を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、考えたことを他者に伝えている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わうことが出来るよう、健康や安全を確保して学習に取り組もうとしている。 また、結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断し、公正・協力・責任等の態度を身に付けようとしている。
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。			

授業について

体力向上のため、サーキットトレーニングやランニングを取り入れます。

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	体育理論	スポーツの発祥と発展	a:スポーツの歴史的発展と変容について理解している。 b: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:スポーツの歴史や現代のスポーツの特徴について、資料を探したり、見たり、読んだりする等の学習活動に主体的に取り組もうとしている。	受講態度の観察 ワークシート	受講態度の観察 ワークシート	受講態度の観察 ワークシート
	体つくり運動	体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画	a:運動を安全に行うには軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことを理解している。 a: 運動不足の解消や体調維持のために，食事や睡眠などの生活習慣の改善も含 め，休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せ やバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むことができる。 b:ねらいや体力の程度を踏まえ、事故や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定し、課題を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つけ、仲間に伝えている。 c:体つくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。	受講態度の観察 技能観察 ワークシート 技能テスト	受講態度の観察 技能観察 ワークシート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート

	陸上競技	陸上競技 短距離走 ・30m、50m、100mの記録計測 ・クラウチングスタートの練習	a: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。 a:中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走ることができる。 b:自己の課題に応じて適切な練習法を選び、他者と共有して学習に取り組んでいる。 c:勝敗等を客観的に受け止め、ルールやマナーを大切にし、主体的に取り組もうとしている。	受講態度の観察 技能観察 ワークシート 技能テスト	受講態度の観察 技能観察 ワークシート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート
1学期	水泳	水泳 クロール ・S字ストロークでのキャッチ、プル＆プッシュ ・25mタイム計測 平泳ぎ ・ストロークのタイミングと伸び ・25mタイム計測	a: 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、安定したペースで速く泳ぐことができる。 b:自己や他者の課題を見つけ、他者に伝えている。 c: マナーやルールを理解し、水泳の事故防止に関する心得等、健康や安全を確保することを大切にしている。	受講態度の観察 技能観察 ワークシート 記録測定	受講態度の観察 技能観察 ワークシート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート
	球技 ゴール型	ゴール型 ハンドボール ・パス、キャッチング、シュートの技術の習得 ・攻防の練習 ・技能テスト ・ゲーム	a:状況に応じたボール操作と空間を埋める等の動きができる。 a:審判の方法やゲームの進め方について理解している。 b:チームが目指す目標に応じたチームや自己の課題を設定し、課題を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つけ、仲間に伝えている。 c:フェアプレーを大切にし、互いに助け合い教えあおうとしている。	受講態度の観察 技能観察 ワークシート 技能テスト	受講態度の観察 技能観察 ワークシート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート

2学期	球技 ネット型	ネット型 バレーボール ・パス、スパイク、レシーブ、 サーブの技術習得 ・技能テスト ・ゲーム	a:状況に応じたボール操作と空間を埋める等の動きができる。 a:審判の方法やゲームの進め方について理解している。 b:チームが目指す目標に応じたチームや自己の課題を設定し、課題を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つけ、仲間に伝えている。 c:フェアプレーを大切にし、互いに助け合い教えあおうとしている。	受講態度の観察 技能観察 ワークシート 技能テスト	受講態度の観察 技能観察 ワークシート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート
2学期	器械運動	器械運動 マット運動 回転系 巧技系 発展技 ・技能テスト	a:技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、発表会等の仕方を理解している。 a:滑らかに安定した基本的な技や発展技のいずれかができる。 b:学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付け、仲間に伝えている。 c:仲間のよい演技を讃えようとし、自身の技能向上のために学習に主体的に取り組もうとしている。	受講態度の観察 技能観察 ワークシート 技能テスト	受講態度の観察 技能観察 ワークシート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート
3学期	陸上競技	陸上競技 長距離走 ・距離（時間）を設定し、 記録を測定	a: 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、自己に適したペースを維持して走ることができる。 b:自己の課題に応じて適切な練習法を選んでいる。また、他者の課題を見つけ、伝えている。 c:勝敗等を客観的に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。	受講態度の観察 技能観察 ワークシート 記録測定	受講態度の観察 技能観察 ワークシート	受講態度の観察 技能観察 ワークシート

※　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