※令和４年度以降入学生用

学校番号	２１１

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	２単位	年次	１年次女子
使用教科書	現代高等保健体育「保健体育」　（大修館書店）						
副教材等	「Active sports 2026」　（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

a)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、技能を身に付けるようにする。
b)生涯にわたって運動を豊かに継続するために課題を発見し、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。
c)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	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、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。 記録や技能向上に挑戦する。 運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身に付ける。	知識を活用し、技能向上につなげる。 運動を継続したり体力や技能向上をするための計画を考えることができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 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。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。

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	集団行動 体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 体つくり運動 ラジオ体操 新体力テスト	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:ねらいに応じて健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てるとともに、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: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。	技能の観察 客観テスト ノート 制作発表	ノート レポート	受講態度の観察
	球技 ネット型	ネット型 バレーボール	a:各種目の特性に応じた、演技特有の技能を身につける。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:生涯にわたって各種目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。 c:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めること、マナーやルールを大切にしようとすることなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能の観察 客観テスト	レポート	受講態度の観察 レポート

※令和４年度以降入学生用

2学期	水泳 球技 ゴール型	水泳 クロール ゴール型 フットサル	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 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:生涯にわたって水泳、球技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。 c:球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、勝敗を冷静に受け止め、フェアプレイを大切にしようとしている。作戦などについての話合いに自主的に参加し、自己責任を果たそうとしている。また、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。	技能の観察 客観テスト	レポート	受講態度の観察 レポート
	陸上競技	陸上競技 短距離走	a: 各種目の特性に応じた、演技特有の技能を身につける。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:生涯にわたって各種目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。 c: 各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めること、マナーやルールを大切にしようとすることなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能の観察 客観テスト	レポート	受講態度の観察 レポート

※令和４年度以降入学生用

3学期	陸上競技	陸上競技 長距離走	a: 各種目の特性に応じた、演技特有の技能を身につける。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:生涯にわたって当該種目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。 c: 走ることの楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認め合うこと、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能の観察	レポート	受講態度の観察 レポート
	体育理論	・運動、スポーツの学び方 ・スポーツの技術と技能 ・技能の上達過程と練習 ・技能と体力 ・体力トレーニング ・運動、スポーツにおける安全の確保	b:技術と技能の違い、技能と体力の関係やそれらの高め方、目的に応じたさまざまなトレーニングの方法、ケガに関する危険性とその予防法などについて、必要な情報を比較分析し、まとめた考えを説明できる。 c: 技術と技能の違い、技能と体力の関係やそれらの高め方、目的に応じたさまざまなトレーニングの方法、ケガに関する危険性とその予防法などについて、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る。		客観テスト	受講態度の観察

※　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