※令和４年度以降入学生用

学校番号	3022

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	現代高等　保健体育　改訂版（大修館）						
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・集団行動や各種目を通して、自己の能力に応じた基礎・基本的な運動技能を身につけよう。
・生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現するために必要な体力や筋力を高めよう。
・体育の授業を通して、運動を「する、見る、支える、調べる」といった多角的なかかわり方を学び、自分に合ったスポーツライフを考えてみよう。
・身近なスポーツの歴史や語源について学ぼう。また、オリンピックやパラリンピックについても、その歴史を辿るとともに、それぞれがもたらす経済的効果や、現代スポーツが抱える課題についても考えてみよう。

2　学習の到達目標

知識及び技能
・　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も生かせるよう、ライフステージと健康についての知識や理解を深める。
思考力、判断力、表現力等
・　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。
・　スポーツの歴史や発展について、調べ学習を行い、発表することができる。
・　オリンピックムーブメントについて、必要な情報を分析したり、比較したりしてまとめ、それらについて説明ができるようになる。
学びに向かう力、人間性等
・　心と体を一体としてとらえ、健康・安全に留意して運動する態度を育てる。
・　スポーツの価値について考え、スポーツマンシップやフェアプレーの精神について学ぶ。

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、計画的な実践に関する具体的な知識を身につける。 ・生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための科学的知識及び運動の特性に応じた段階的な技能を身につける。 ・個人及び社会生活における健康・安全について、課題解決に役立つ知識や技能を身につける。	・自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や、健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫し、それらを表現している。 ・個人及び社会生活における健康課題を発見し、その課題の解決策について、学習内容を踏まえたうえで、総合的に考え、判断し、それらを表現している。	・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。 ・健康を優先し、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりに関する学校活動に主体的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。

※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 ラジオ体操 体力を高める運動 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:　ねらいに応じた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、自己の責任を果たそうとすることなど健康・安全を確保して主体的に取り組む。	技能 テスト 技能 観察 発表	ノート	技能 観察
	ダンス	ダンス(通年)	a:　技能やダンスの名称・用語・表現の仕方など、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を工夫している。 c:　各種目の楽しみや喜びを味わうことができるよう、良い演技を心掛け、豊かな表現ができるよう工夫、自主的に取り組もうとしている。	技能 テスト 技能 観察	ノート	技能 観察
	陸上競技・水泳	短距離走 水泳(クロール)	a:　各種目の特性に応じた技能を身につける。体力の高め方､運動観察の方法を理解し、取り組み方を理解している。 b:　生涯にわたって各種目を豊かに実践する為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:　各種目の楽しみや喜びを味わう事が出来るよう、勝敗を冷静に受け止めること、良い演技を心掛け、マナーやルールを大切にすること、事故防止に関することなど、自主的に取り組もうとしている。	技能 観察 技能 テスト	ノート	技能 観察

※令和４年度以降入学生用

	球技	バレーボール	a:　球技の特性に応じた技能を身につける。体力の高め方､運動観察の方法を理解し、取り組み方を理解している。 b:　生涯にわたって各種目を豊かに実践する為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:　球技の楽しみや喜びを味わう事が出来るよう、勝敗を冷静に受け止めること、良い演技を心掛け、マナーやルールを大切にすること、事故防止に関することなど、自主的に取り組もうとしている。	技能観察 技能テスト	ノート	技能観察
	体育理論	スポーツの発祥と発展 ･スポーツの始まりと変遷 ･文化としてのスポーツ	a:　運動やスポーツの成り立ちや変遷について学び、多角的に、運動やスポーツの必要性と楽しさについて言ったり、書き出したりしている。 b:　スポーツの始まりや歴史・文化について調べ、言ったり、書き出したりしている。運動やスポーツへの多様なかかわり方について言ったり、書き出したりしている。 c:　運動やスポーツが多様であることについて出された意見や集めた情報を分析したり、整理したりしている。	ノート	ワークシート	ブレインストーミング
2学期	水泳	水泳(クロール)	a:　各種目の特性に応じた技能を身につける。体力の高め方､運動観察の方法を理解し、取り組み方を理解している。 b:　生涯にわたって各種目を豊かに実践する為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:　各種目の楽しみや喜びを味わう事が出来るよう、勝敗を冷静に受け止めること、良い演技を心掛け、マナーやルールを大切にすること、事故防止に関することなど、自主的に取り組もうとしている。	技能観察 技能テスト	ノート	技能観察

※令和４年度以降入学生用

２学期	器械体操	器械体操 （マット運動）	a:　各種目の特性に応じた技能を身につける。体力の高め方、運動観察の方法を理解し、取り組み方を理解している。 b:　生涯にわたって各種目を豊かに実践する為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:　各種目の楽しみや喜びを味わう事が出来るよう、勝敗を冷静に受け止めること、良い演技を心掛け、マナーやルールを大切にすること、事故防止に関することなど、自主的に取り組もうとしている。	技能 観察 技能 テスト 発表	ノート	技能 観察
	球技	バスケットボール サッカー バドミントン	a:　球技の特性に応じた技能を身につける。体力の高め方、運動観察の方法を理解し、取り組み方を理解している。 b:　生涯にわたって各種目を豊かに実践する為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:　球技の楽しみや喜びを味わう事が出来るよう、勝敗を冷静に受け止めること、良い演技を心掛け、マナーやルールを大切にすること、事故防止に関することなど、自主的に取り組もうとしている。	技能 観察 技能 テスト	ノート	技能 観察
	体育理論	スポーツの発祥と発展 ・オリンピックとパラリンピックの意義 ・スポーツが経済に及ぼす効果	a:　オリンピック・パラリンピックの意義について学び、それらの価値に気づく。スポーツと経済のかかわりについて学ぶ。 b:　パラリンピックがこれからの共生社会の実現に向けてどのような可能性を持っているかを調べ、言ったり、書き出したりしている。スポーツが経済に及ぼす効果について、「する」「みる」「支える」の観点から多角的に調べ、言ったり、書き出したりしている。 c:　スポーツが私たちの生活にどのようにかかわり、影響を与えてきたのかを、出された意見や集めた情報をもとに分析したり、整理したりしている。	ノート	ワークシート	ブレインストーミング

※令和４年度以降入学生用

3学期	陸上競技	長距離走	a:　自己に適したペースを維持し走る。また、体力の向上に努める。 b:　生涯にわたって各種目を豊かに実践する為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:　陸上競技に主体的に取り組むとともに、マナーやルールを大切にし、自主的に取り組む。	技能観察 記録測定	ノート	技能観察
	体育理論	スポーツの発祥と発展 ・スポーツの高潔さとドーピング ・スポーツと環境	a:　スポーツにおける不正やスポーツの高潔さを脅かす要因について学ぶ。スポーツと環境のかかわりについて学ぶ。 b:　ドーピングが起こる背景やスポーツと環境問題について調べたことを言ったり、書き出したりしている。 c:　学習した内容について意見や集めた情報を分析したり、整理したりしている。	ノート	ワークシート	ブレインストーミング

※　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