※令和４年度以降入学生用

学校番号	４０１

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　改訂版　（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）

心と体を一体として捉え，健康・安全や運動についての理解と運動の合理的，計画的な実践を通して，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育て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，明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

2　学習の到達目標

各種の運動の合理的な実践を通して，運動の技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。（知識及び技能）体の調子を整え，体力の向上を図り，公正，協力，責任などの態度を育てる。(思考力、判断力、表現力等)生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。(学びに向かう力、人間性等)

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	生活における運動の意義や必要性及び運動の特性と合理的な行い方を理解している。生涯にわたって運動を豊かに継続することができるために、自己の能力と各種の運動の特性に応じた技能を身に付けている。	自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決をめざして，運動の合理的な行い方や計画的な活動の仕方を考え，工夫している。また，個人生活や社会生活における健康・安全について，課題の解決をめざして考え，判断している。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで計画的に運動をしようとする。また個人生活や社会生活における健康・安全に関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。

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	体つくり運動	体ほぐしの運動 運動体力を高める運動 ラジオ体操	a:目的に応じた運動の種類や行い方を理解し、実践することができる。ラジオ体操の動きを正しく覚え、実践できる。 b:体つくりの狙いを踏まえて、自己の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。課題を解決するために仲間と話しあう場面で合意形成するための関わりを見つけ、仲間に伝えている。 c:体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。仲間の体や心の状態に気づくことができ、お互いに助け合い教えあおうとしている。一人ひとりの違いに応じた動きなどを大切にしている。	観察 実技フォーム タイム測定	観察 パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	陸上	短距離走	a:合理的なフォームを身に付け、個人のタイムを短縮したり競争したりすることができる。 b：自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について自己の考えを伝えている。 c：短距離走の学習に自主的に取り組もうとしている。勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。	観察 実技フォーム タイム・記録	観察 ワーク シート	観察 振り返り シート
	球技	バレーボール	a:サーブやパスなどのボール操作や仲間と連携した動きができる。空いた場所をめぐる攻防を展開するための役割に応じたボール操作と空間把握について理解している。 b:自分や自チームの課題を見つけ、その課題に応じた取り組みを設定している。 c:コート設営や試合運営についての役割を主体的かつ積極的に取り組もうとしている。練習やゲームに主体的に取り組み、仲間との信頼関係を深め、お互い助け合い、高めあうとしている。	観察 実技フォーム ゲーム内容 レポート	観察 パフォーマンス課題	観察 レポート

※令和４年度以降入学生用

	水泳	クロール 平泳ぎ	a:手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 b:自己や仲間の課題を発見し、その課題に応じた練習方法を工夫することができる。 c:水泳の事故防止に関する心得を守って、水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 実技フォーム 記録・タイム レポート	観察 レポート	観察 レポート
2学期	体育理論	体育理論	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:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、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考えている。 c:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、活動を通して、学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 レポート	観察 レポート	観察 レポート
	ダンス	現代的なリズムのダンス	a:リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて、動きに変化をつけて踊ることができる b:選択した踊りの特徴に合わせて、よい動きや表現と自己や仲間の動きや表現を比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 c：仲間に課題を伝えあったり教えあったりして、互いに助け合い教えあおうとしている。	観察 ダンステスト	観察 作品発表 ワーク シート	観察 振り返り シート
	球技	ミニサッカー	a:ゴール前への侵入などから攻防を展開するための安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きができる。 b:自分や自チームの課題を見つけ、その課題に応じた取り組みを設定している。 c:コート設営や試合運営についての役割を主体的かつ積極的に取り組もうとしている。練習やゲームに主体的に取り組み、仲間との信頼関係を深め、お互い助け合い、高めあうとしている。	観察 タイム・距離 実技フォーム ゲーム内容 レポート	観察 パフォーマンス課題	観察 レポート

※令和４年度以降入学生用

	球技	バスケットボール	a:ゴール前への侵入などから攻防を展開するための安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きができる。 b:自分や自チームの課題を見つけ、その課題に応じた取り組みを設定している。 c:コート設営や試合運営についての役割を主体的かつ積極的に取り組もうとしている。練習やゲームに主体的に取り組み、仲間との信頼関係を深め、お互い助け合い、高めあうとしている。	観察 記録 実技フォーム ゲーム内容 レポート	観察 パフォーマンス課題	観察 レポート
3学期	陸上競技	持久走 長距離走	a:基本的な動きや効率的な動きについて自己に適したペースを維持して走ることができる。 b:自己の課題を発見し、課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見付けている。 c:練習や計測について陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 実技フォーム タイム記録 レポート	観察 パフォーマンス課題 タイム記録 ワークシート	観察 ワークシート
	ダンス	創作ダンス	a:表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、動きに変化を付けて即興的に表現することや、個性を生かした簡単な作品にまとめておどることができる。 b：作品創作や発表会に向けた仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。 c：ダンスの学習に主体的に取り組もうとしている。作品創作などについての話し合いに貢献しようとしている。一人一人の違いに応じた表現や交流、発表の仕方などを大切にしようとしている。	観察 発表作品	観察 ダンス ノート	観察 感想 振り返り 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