※令和４年度以降入学生用

学校番号	2003

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	2 単位	年次	1 年次
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）						
副教材等	アクティブ・スポーツ　女子版（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

集団の一員であることを理解し、リーダーシップ・協調性・責任感、及び相手を思いやる心を身につける。３年間の体育の授業を安全に効率よく行うために必要なことを理解し、高校卒業後も生涯を通じてスポーツに親しむ習慣を身につける。
必履修科目であるので、卒業までに必ず、履修しなければならない。

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、生涯にわたって豊かなスポーツライフ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させるとともにそれらの技能を身につける。
b 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することができるようにするための課題を発見させ、合理的、計画的な解決に向けて思考力、判断力を養う。
c 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することができるようにするために、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、ひとり一人の違いを大切にする態度を身につけるとともに健康・安全を確保する。

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、生涯にわたって豊かなスポーツライフ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しているとともに、それらの技能を身につけている。	生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することができるように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ている。	生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することができるようにするために、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、ひとり一人の違いを大切にしようとするとともに、健康・安全を確保している。

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)
前期 ４月	体つくり運動・ラジオ体操・集団行動	オリエンテーション 体ほぐしの運動 体力を高める運動 ラジオ体操第一 集団行動	a： ・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることや運動を安全に行うには、関節への負担がかかりすぎないようにすることや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。 ・リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすることができる。 ・３年間、体育授業の最初に行うラジオ体操第一や本校独自の集団行動の行い方を理解している。 b： ・狙いや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。また、課題を解決し、ラジオ体操第一や本校独自の集団行動を仲間と一緒に実践し、合意形成するための関わり方を見つけ、仲間に伝えている。 c： ・体つくり運動、ラジオ体操第一や本校独自の集団行動の学習に自主的に取り組もうとしている。仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い、教え合おうとしている。一人ひとりの違いに応じた動きなどを大切にしている。	実技テスト 集団行動 ラジオ体操 筆記テスト 陸上・水泳・ダンスの授業で伝えたポイント等		態度点 集団行動 ラジオ体操 授業観察による取り組み度の評価
		短距離走(50m．100m) リレー 走り幅跳び	a： ・技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会	実技テスト 陸上競技	課題レポ(振り返りシート)	態度点

※令和４年度以降入学生用

前期 5 ｜ 9 月	陸上競技		の仕方などについて理解している。 ・短距離走、リレーでは、中間走の高いスピードを維持して速く走ることができる。走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って飛ぶことができる。 b: ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c: ・陸上競技に主体的にとりくむとともに、勝敗や自己の記録を冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとすること、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすること等をしたり、健康・安全を確保したりしている。	筆記テスト 陸上・水泳・ダンスの授業で伝えたポイント等	陸上競技 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	陸上競技 授業観察による取り組み度の評価
前期 5 ｜ 9 月	ダンス	ダンス 現代的なリズムのダンス 表現ダンス	a: ・ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、交流や発表の仕方、課題解決の方法、体力の高め方などを理解している。 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりをつけて仲間と対応したりして踊ることができる。 創作ダンスでは、グループで、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、対極の動きや空間の使い方で変化をつけて即興的に表現したり、イメージを強調した作品にまとめたりして踊ることができる。	実技テスト ダンス 筆記テスト 陸上・水泳・ダンスの授業で伝えたポイント等	課題レポ (振り返りシート) ダンス 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	態度点 ダンス 授業観察による取り組み度の評価

※令和４年度以降入学生用

	ダンス		b: 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c: ダンスに主体的にとりくむとともに、互いに共感し高めあおうとすること、合意形成に貢献しようとすること、一人ひとりの違いに応じた表現や役割を大切にしようとすること等をしたり、健康・安全を確保したりしている。			
前期 6 ｜ 7 月	水泳	水泳 クロール25m クロール50m 3分間泳	a: 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。 クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで泳ぐことができる。 ３分間泳では、得意な泳法で、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで３分間継続して泳ぐことを目指す。 b: 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c: 水泳に主体的にとりくむとともに、勝敗や自己の記録を冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、役割	実技テスト 水泳 筆記テスト 陸上・水泳・ダンスの授業で伝えたポイント等	課題レポ （振り返りシート） 水泳 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	態度点 水泳 授業観察による取り組み度の評価

※令和４年度以降入学生用

			を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとすること、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすること等をしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。			
後期 10月 ｜ 12月	バレ ｜ ボ ｜ ル	バレーボール 各種パス (オーバー・アンダー) レシーブ トス スパイク サーブ ゲーム (4．6．9人制)	a: ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、などについて理解している。 ・役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 b: ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c: ・バレーボールに主体的にとりくむとともに、フェアなプレーやマナーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人ひとりの違いに応じたプレーや挑戦を大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	実技テスト バレーボール 筆記テスト バレーボール・ダンスの授業で伝えたポイント等	課題レポ (振り返りシート) バレーボール 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	態度点 バレーボール 授業観察による取り組み度の評価
後期 10 ｜ 12月	ダンス	ダンス 現代的なリズムのダンス 表現ダンスの応用	a: 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりをつけて仲間と対応したりして踊ることができる。 創作ダンスでは、グループで、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、対極の動きや空間の使い方で変化をつけて即興的に表現した	実技テスト ダンス 筆記テスト 陸上・水泳・ダンスの授業で伝えたポイント等	課題レポ (振り返りシート) ダンス 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を	態度点 ダンス 授業観察による取り組み度の評価

※令和４年度以降入学生用

			り、イメージを強調した作品にまとめたりして踊ることができる。 b： より高いレベルで生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c： より高いレベルでダンスに主体的にとりくむとともに、互いに共感し高めあおうとすること、合意形成に貢献しようとすること、一人ひとりの違いに応じた表現や役割を大切にしようとすること等をしたり、健康・安全を確保したりしている。		書かせて提出	
後期 １ ｜ ２ 月	持久走	持久走 20分間走 3000m走 シャトルラン	a： ・技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。 ・自分の体力や能力を把握し、適切な目標設定ができ、自己に適したペースを維持して走ることができる。また、毎回の授業で記録を計測することで記録を高められ、目標達成する喜びを味わうとともに、心肺機能を高め、体力の向上を図る。 b： ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 ・毎回の授業で記録を計測することで記録を高め、目標達成する喜びを味わう。	実技テスト 持久走	課題レポ（振り返りシート） 持久走各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	態度点 持久走授業観察による取り組み度の評価

※令和４年度以降入学生用

			c: ・陸上競技に主体的にとりくむとともに、勝敗や自己の記録を冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとすること、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすること等をしたり、健康・安全を確保したりしている。			
	体育理論	スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴	a: スポーツの技術や戦術、ルールの変遷、スポーツ産業について理解できる b: スポーツの歴史や文化的特性について考え、国際親善・経済への意義について適切に判断することができる c： 主体的に取り組むことができる。	技能観察 実技テスト	技能観察 実技テスト	授業態度の観察 実技テスト

※　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