学校番号	213

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	２単位	年次	１年次
使用教科書	現代高等保健体育						
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・集団行動や各種目の中で、自己の能力に応じて基礎体力・基本的な運動技能の向上をめざしましょう。
・生涯にわたって体力の向上を図る能力を育てるために、運動をする、見る、支える、知るの視点から運動の多様な楽しみ方を理解しよう。
・課題解決のためにどうすればよいかを考えて授業に取り組もう。
・自己や仲間が思考し判断したことを、他者に分かりやすく伝えられるようにしよう。
・ルールやマナーを大切にし、自他の役割を理解し、よりよい環境づくりをすることで授業を主体的に進められるようにしよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・運動に関する知識を深め、自らの体力に応じて技能を高めることができる。
【思考力、判断力、表現力等】
・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に活かせるよう、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。
【学びに向かう力、人間性等】
・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。

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。 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。	自ら考え、身に付けた知識を活用し、技能向上につなげる。 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫できる。 運動を継続し、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。 公正・協力・責任・参画などの態度を身に付ける。 粘り強く、運動が上達するためにどのようなことをすればよいか、また、自らの運動能力を理解し、取り組んでいる。 記録や技能向上に積極的に挑戦する 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。
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。			

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2学期	体つくり運動へ	山田高校体操 体つくり運動 規範確認	a:身体の特性を理解した上で、正しい動きを理解する。 a:運動の狙いや原則を理解して取り組む。 b:狙いを理解し、自ら工夫して取り組む。 c:安全や健康管理に留意し、自主的に取り組む。 c: 自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。	ルールのテスト 技能観察 技能テスト	技能テスト レポート	受講態度の観察 レポート
	水泳	クロール 平泳ぎ	a:効率的な泳法を身に付ける。 a:正しい技法を知る。 b:自己の課題を知り、練習に励む。 c：:ルールやマナーを守り、安全には十分留意して取り組む。 c: 自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。	技能観察 技能テスト	技能テスト レポート	受講態度の観察 レポート

1学期2学期	球技	ネット型 バレーボール	a:競技の特性を理解し、自己の動きに反映し技能が身についている。 b:攻防の決断が早く、空間認識力を発揮している b:局面の進行に応じた技能を発現しようとする c:集団活動を工夫し、競争協同を心がけている	ルールテストなど 技能観察 技能テスト	技能テスト 総合力 レポート	受講態度の観察 レポート 振り返りシート
1学期2学期	陸上	短距離走 走り幅跳び	a: 種目特性を理解し、実践することができ、正しい技能を身につける。 b: 記録向上の要素を知り、工夫して取り組む。 c:個人の目標を設定し、主体的に取り組む。	ルールテストなど 技能観察 技能テスト	技能テスト レポート	受講態度の観察 レポート 振り返りシート
	球技	ゴール型 アルティメット	a:技術の名称や特性を理解し、その場に応じた技能を発揮できる。 b:チームや個人の課題を発見し、課題解決に向けて工夫して取り組んでいる。 c:課題に応じた学習に主体的に取り組んでいる。	ルールテストなど 技能観察 技能テスト	技能テスト 総合力 レポート	受講態度の観察 レポート 振り返りシート
3学期	陸上	長距離走	a:正しい走法理解し、技能を向上させることができる。 b:記録向上の要素を知り、工夫して取り組む。 b:ペース配分を考え実践する。 C:個人の目標を設定し、に主体的に取り組む。	技能観察 技能テスト	技能テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート
	体育理論		a: スポーツの意義や価値、多様な関わり方について理解することができる。 b: 生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、自分の考えをまとめ、他者に伝えることができる。 c: 他者の意見を尊重しながら、課題の解決に向けて積極的に学習に取り組む。	小テスト	レポート	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