学校番号	320

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	現代高等保健体育（大修館書店）						
副教材等	現代高等保健体育ノート（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

【知識及び技能】
・運動の特性を理解し、合理的な動きを身につけることができる。
・各種目に応じた基本技能を習得し、記録や技能の向上に挑戦できる。
・攻防や役割に応じた技能を発揮することができる。
・健康・安全の確保の方法を理解し、適切に実践できる。
【思考力、判断力、表現力等】
・自分やチームの課題を発見し、その解決に向けた方法を考え実践できる。
・結果や課題を分析し、技能向上のための改善策を立てることができる。
・作戦や練習方法を工夫し、仲間に分かりやすく伝えることができる。
・学習の成果を振り返り、今後の目標や計画を立てることができる。
【学びに向かう力、人間性等】
・運動の楽しさや喜びを感じながら、意欲的に取り組むことができる。
・公正・協力・責任を大切にし、仲間とともに活動できる。
・健康や安全に配慮し、自ら進んで行動できる。
・生涯にわたり運動に親しもうとする態度を身につける。

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	運動の合理的な実践を通して、各領域の特性に応じた技能を身につけ、記録や技能向上に挑戦したり、勝敗を競ったり、攻防を展開したりする知識や技能を身につけている。 運動の技術や行い方、体力の高め方、練習や発表の仕方、健康や安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史などについて理解している。	個人や集団の課題を発見し、その解決に向けて工夫した取り組みができるとともに、結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断することができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、生活にいかすとともに、生涯にわたって運動を継続するための課題を発見し、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。	運動の楽しさや喜びを味わい、健康や安全に留意して、学習に主体的に取り組もうとしている。 生涯にわたって継続して運動に親しむために、公正・協力・責任・参画などの態度を身につけている。
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。			

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 翠翔体操 体力を高める運動 新体力テスト	a:集団行動における基本的な行動様式や体操を正確に行う技能を身につけている。 健康的な生活を送るために、体力を高めることの重要性や運動を継続する意義について理解している。 b:　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、自己の責任を果たそうとすることなど、健康や安全に留意して学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト	観察 実技テスト 提出物	観察 提出物 参加態度

	水泳	水泳 クロール 背泳ぎ	a:種目の特性に応じた効率的な泳法を身につけている。 技術の名称や体の動かし方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって水泳を豊かに実践するために、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:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように、マナーやルールを大切にすること、自己の責任を果たそうとすること、水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全に留意して、自主的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト	観察 実技テスト 提出物	観察 提出物 参加態度
2学期	ダンス	ダンス(通年) リズムダンス 創作ダンス	a: 各ジャンルの特性に応じた体の動かし方や演技特有の技能を身につけている。 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: 各ジャンルの特性に応じた演技特有の技能やイメージを深めた表現が身についている。 生涯にわたって豊かに実践するために、個人や集団の課題に応じた運動の取り組み方を工夫したり計画を立てたりすることができる。 c: 踊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あうこと、マナーやルールを大切にすること、自己の責任を果たそうとすることなど、健康や安全に留意して、自主的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト	観察 実技テスト 提出物	観察 提出物 参加態度

	器械運動	マット運動 回転系の技 バランス系の技 演技構成(連続技)	a:各種目の特性に応じた体の動かし方や演技特有の技能を身につけている。 技術や技の名称や体の動かし方、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:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように、よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にすること、自己の責任を果たそうとすることなど、健康や安全に留意して、自主的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト	観察 実技テスト 提出物	観察 提出物 参加態度
	陸上競技	陸上競技 短距離走 ハードル走	a:各種目の特性に応じた体の動かし方や演技特有の技能を身につけている。 技術や技の名称や体の動かし方、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: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すること、自己の責任を果たそうとすることなど、健康や安全に留意して、自主的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト	観察 実技テスト 提出物	観察 提出物 参加態度

	球技	サッカー バレーボール	a: 球技の特性に応じた基本的な技能やゲームを展開するための作戦に応じた技能、仲間との連携した動きを身につけている。 技術や技の名称や体の動かし方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって球技を豊かに実践するために、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:球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、ルールやフェアプレイを大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなど、健康や安全に留意して、自主的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト	観察 実技テスト 提出物	観察 提出物 参加態度
3学期	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 ・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影響 ・スポーツの高潔さとドーピング	a: 運動・スポーツの文化的特徴についての基本的知識を身につけている b:運動・スポーツの文化的特徴について、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説明できる。 c: 運動・スポーツの文化的特徴について、意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通し、学習に自主的に取り組もうとしている。	小テスト	観察 課題 提出物	観察 提出物 参加態度

	陸上競技	持久走 長距離走 1500m走 3000m走	a: 長距離走の特性に応じた走り方やフォームなどの技能を身につけている。 技術や体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって長距離走を豊かに実践するために、自己の課題に応じた取り組み方を工夫している。 c: 長距離走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すること、自己の責任を果たそうとすることなど、健康や安全に留意して、自主的に取り組もうとしている。	観察 実技テスト	観察 実技テスト 提出物	観察 提出物 参加態度

※　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