学校番号	3019

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	「最新高等保健体育」改訂版　（大修館書店）						
副教材等	「最新高等保健体育ノート」改訂版　（大修館書店）						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・各種目を通じて瞬発力や筋持久力などの基本的な身体能力を高めると共に、運動の理論や技術・技能を習得し、生涯に渡って継続的に運動できる体力と能力を身に付けよう。
・体育授業に興味関心を持ち、主体的かつ意欲的に取り組み、運動本来の楽しさや達成感を獲得しよう。
・体育授業を通じて、ルールを守る意識を高め、公正で安全な活動になるように心掛け、生涯にわたって継続できる資質や能力を高めよう。

２　学習の到達目標

運動を理論的・計画的に実践し知識と技を高めることで、運動の楽しさや健康の維持増進に興味関心が向くようにし、その活動を通じて公正・責任・協力・安全・企画・運営などに対する意欲を向上させ、結果として生涯にわたって豊かなスポーツライフが継続できるような資質や能力を育てる。

【１年生の到達目標】
【知識および技能】
　中学３年生からの継続性を考慮し、生涯にわたって運動を豊かに実践することをめざし、記録や技に挑戦したり、簡易化されたルールの制限を正規のルールに近づけられるよう発展的な技能の向上をめざすことができる。各種目に応じた技術の名称や練習方法、体力の高め方、課題解決の方法を理解し、他者との共通理解ができる種目ごとのコミュニケーション能力を高める。知識・理解をもとに運動観察や交流、発表を発展させることができる。
【思考力、判断力、表現力等】
　中学校での自己課題に応じた運動の取り組み方を発展的にし、生涯体育に繋がる発展的な考え方を持つことができる。体力向上、技能向上、安全確保に関する課題解決に向け、考えを深め表現できるようになる。
【学びに向かう力、人間性等】
　中学校までの学習を再確認し、学習によって体力・技能が向上する可能性があることに関心を持ち、発達の段階や学習の段階に応じた適切な課題の設定や練習の進め方を工夫するなど意欲的に取り組める。体調や環境に注意を払いながら運動をおこなうことができ、ケガの予防や危険回避の予測能力を高めるなど自己や他者の健康・安全に留意しながら取り組める。

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	各種領域の運動技術の名称や身体の動かし方、体力の高め方など具体的な方法を理解している。また、練習方法や安全な取り組み方の知識を持っている。スポーツの歴史や変遷、現代スポーツの特徴などをもとに効果的な学習の仕方や生涯スポーツの設計の仕方を理解している。 また、運動の合理的な実践を通じて、各領域の運動の特性に応じて記録を伸ばしたり、勝敗を競ったりと向上段階に応じた技能を身に付けている。	生涯スポーツの実現に向けて、自己やグループの課題に応じた運動を工夫しながら取り組んでいる。また、自己やグループの状況に応じた体力・技能・技術を計画的に実践している。	運動の楽しさや喜びを深く体験することができるよう、興味関心を持ち、公正で責任感を持ち、安全で協力的な態度で取り組もうとする。
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。			

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	集団行動 体ほぐしの運動 ラジオ体操 ストレッチ運動 補強運動	a: 各種運動の特性に応じた動きを身に付けている。また、各種運動の特性に応じた動きにどのような効果があるのかを理解し実践しようとしている。 b: 運動の計画を立て、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。 c: 心と体は互いに影響して変化していることに気付き、興味関心を持って心身の調子を整えるために運動したり仲間と積極的に交流する取り組みをしている。	実技テスト	レポート	観察

	バレーボール	バレーボール （ネット型スポーツ） 基本的動作 オーバーハンドパス アンダーハンドパス スパイク レジーブ トス サーブ	a：ネット型球技の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。 b：自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、同じ課題を持つ他者に対しても積極的に考えを伝えることができる。 c：バレーボールの楽しさを経験できるようにその技術に関心を持ち、レシーブやトス、スパイクのフォームの修正や向上に努めようとしている。マナーやルールを大切にし、事故防止に関する心得など健康で安全な活動になるよう自主的に取り組んでいる。	実技テスト	レポート	観察
	陸上競技	短距離走 リレー	a：各種目の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。 b：自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、同じ課題を持つ他者に対しても積極的に考えを伝えることができる。 c：克服型運動である陸上競技の楽しさを経験できるようにその技術に関心を持ち、記録向上に努めようとしている。マナーやルールを大切にし、事故防止に関する心得など健康で安全な活動になるよう自主的に取り組んでいる。	小テスト	レポート 記録カード	観察
	体育理論	人間にとって動くとは何か スポーツの始まりと変遷 スポーツ文化の楽しみ方 オリンピックと国際理解 スポーツと経済 ドーピングとスポーツ倫理	a：オリンピックを含めスポーツが経済に大きな影響を及ぼす産業のひとつになっていることを理解し、自己のスポーツへの関わり方を知っている。 b：スポーツの起源と発展について理解し自他のスポーツとの関わり方を深めている。 c：運動の必要性やスポーツの意義について関心を持ち、取り組んでいる。	小テスト	レポート	観察

	ダンス	ダンス 基本的な動作 柔軟・ストレッチ エアロビクス	a：ダンスの特性に応じた、基本的な動作を身に付けている。 b：自己やグループの課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、同じ課題を持つ他者に対しても積極的に考えを伝えることができる。 c：表現する楽しさを伝達できるように体を動かす方法に対して関心を持ち、創意工夫をしようとする態度が見られる。マナーやルールを大切にし、体力の違いや柔軟等の能力差に考慮して仲間とコミュニケーションをとろうとしている。事故防止に関する心得など健康で安全な活動になるよう自主的に取り組んでいる。	実技テスト 発表	レポート	観察
2学期	水泳	水泳(クロール) クロールの基本動作 ストローク、キック、ブレス コンビネーション 泳法のルール クイックターン 記録計測の方法	a：水泳（クロール）の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 b：自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、同じ課題を持つ他者に対しても積極的に考えを伝えることができる。 c：水泳の楽しさを経験できるように泳法の技術に関心を持ち、フォームの修正や記録向上に努めようとしている。マナーやルールを大切にし、事故防止に関する心得など健康で安全な活動になるよう自主的に取り組んでいる。	実技テスト	レポート 記録カード	観察

	バレーボール（1学期の続き）	バレーボール (ネット型スポーツ) 基本的動作 1学期の復習 オーバーハンドパス アンダーハンドパス スパイク レジーブ トス サーブ 連携プレー ルールや審判法 簡易ゲームの進め方 ゲーム	a: ネット型球技の特性に応じた試合に関する基本的な技能を身に付けている。また、バレーボールの専門用語で指示を受けた場合でもその意味を理解しコミュニケーションがとれる知識を持っている。 b: 自己やチームの課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、同じ課題を持つ他者に対しても積極的に考えを伝えることができる。 c: バレーボールの楽しさを経験できるようにその技術に関心を持ち、試合のレベル向上に努めようとしている。マナーやルールを大切にし、事故防止に関する心得など健康で安全な活動になるよう自主的に取り組んでいる。	実技テスト	レポート チームの戦績	観察
	陸上競技（1学期の続き）	ハードル走 砲丸投げ	a: 各種目の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。 b: 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、同じ課題を持つ他者に対しても積極的に考えを伝えることができる。 c: 克服型運動である陸上競技の楽しさを経験できるようにその技術に関心を持ち、記録向上に努めようとしている。	記録測定	レポート 記録カード	観察

	ダンス（通年）	ダンス 基本的な動作 柔軟・ストレッチ 創作 課題に合わせて踊る 発表	a：ダンスの特性に応じた、基本的な動作を身に付けている。 b：自己やグループの課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、同じ課題を持つ他者に対しても積極的に考えを伝えることができる。 c：表現する楽しさを伝達できるように体を動かす方法に対して関心を持ち、創意工夫をしようとする態度が見られる。マナーやルールを大切にし、体力の違いや柔軟等の能力差に考慮して仲間とコミュニケーションをとろうとしている。事故防止に関する心得など健康で安全な活動になるよう自主的に取り組んでいる。	実技テスト 発表	記録カード	観察
	体育理論（1学期の続き）	人間にとって動くとは何か スポーツの始まりと変遷 スポーツ文化の楽しみ方 オリンピックと国際理解 スポーツと経済 ドーピングとスポーツ倫理	a：オリンピックを含めスポーツが経済に大きな影響を及ぼす産業のひとつになっていることを理解し、自己のスポーツへの関わり方を知っている。 b：スポーツの起源と発展について理解し自他のスポーツとの関わり方を深めている。 c：運動の必要性やスポーツの意義について関心を持ち、取り組んでいる。	小テスト	レポート	観察
3学期	陸上競技（長距離走）	陸上競技 長距離走 12分間走	a：自己克服型の種目に対してその特性に応じた基本的な体力を身に付けている。 b：運動の計画を立て、自己の課題に応じた運動強度を考え、さらに発展するように取り組み方を工夫している。生涯にわたっての基礎体力作りの意識を持って取り組んでいる。 c：自己克服型の種目の記録が伸びる楽しさや喜びを感じることができるように自分に適した運動強度に対し安全を確保し積極的にチャレンジしようとしている。	記録測定	記録カード レポート	観察

	バスケットボール	バスケットボール (ゴール型スポーツ) 基本的な動作 パス、ドリブル、シュート 対人プレー ルールや審判法 簡易ゲームの進め方 ゲーム	a: ゴール型球技の特性に応じた基本的な技能や対人プレーを身に付けている。また、バスケットボールの専門用語で指示を受けた場合でもその意味を理解しコミュニケーションがとれる知識を持っている。 b: 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、同じ課題を持つ他者に対しても積極的に考えを伝えるとができる。 c: バスケットボールの楽しさを経験できるようにその技術に関心を持ち、パスやドリブル、シュートの技術修正や向上に努めようとしている。マナーやルールを大切にし、事故防止に関する心得など健康で安全な活動になるよう自主的に取り組んでいる。	実技テスト	レポート チーム観戦	観察
	ダンス（通年）	ダンス 基本的な動作 柔軟・ストレッチ 創作 課題に合わせて踊る 発表会	a: ダンスの特性に応じた、基本的な動作を身に付けている。 b: 自己やグループの課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、同じ課題を持つ他者に対しても積極的に考えを伝えることができる。 c: 表現する楽しさを伝達できるように体を動かす方法に対して関心を持ち、創意工夫をしようとする態度が見られる。マナーやルールを大切にし、体力の違いや柔軟等の能力差に考慮して仲間とコミュニケーションをとろうとしている。事故防止に関する心得など健康で安全な活動になるよう自主的に取り組んでいる。	実技テスト 発表	レポート	観察

※　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