令和3年度　保健体育

学校番号	2001

教科	科目	必修／選択	単位数	指導学年
保健体育	体育（2年女子）	必修	1+1	第2年次前期・後期

教科書・副読本・問題集 No.	分類	教材名
①	副読本	アクティブスポーツ 女子版
②		
③		
④		
⑤		
⑥		
⑦		
⑧		
⑨		
⑩		
⑪		

学習の到達目標

運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わい、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を身につけ、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、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身につける。
各種の運動の実践を通して運動能力を高め、心身の発達を目指す。公正、協力、責任などの態度を身につける。生涯を通じて継続的に運動が出来る能力と態度を身につける。個々の良さや特徴を理解するとともに課題の解決に努め、集団スポーツにおいてはチームの課題を見つけ改善していく力を身につける。

教科からのメッセージ（学習方法 等）

集団の一員であることを理解し、協調性・責任感を学ぶとともに、3年間の体育授業を安全に効率よく行うために必要なことを理解する。他者の良さを見つけるなど、お互いを尊重する態度を養い、自らの体力、心肺機能の向上を図る。高校卒業後も生涯を通じてスポーツに親しむ習慣が身につく。

特記事項

必履修科目。卒業までに必ず履修しなければならない。

学習評価（評価規準と評価方法）

観点		観点の趣旨	主な評価方法
A	関心・意欲・態度	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとする。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。	受講意欲、態度の観察
B	思考・判断	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している。	思考力、判断力の観察
C	運動の技能	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	技能の到達度
D	知識・理解	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項及び生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための理論について理解している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	授業内容の理解度と知識の定着

年間（学期間）指導計画

学期	期間	教材	単元	配当時間	学習内容	評価観点	単元目標（CAN-DO）／単元（題材）の評価規準	主な学習活動	主な評価方法	評価
前期	4月・5月	①	陸上	12	走り高跳び（ベリーロール）（ABC）	A B C	各種目において、種目の特徴を理解し、正しいフォームを習得する。（C） 記録に挑戦し、更新することで喜びや達成感を味わうことができる。（A） 自分の能力を把握し、仲間とともに課題解決していく力を身につける。（B）	走り高跳び（助走、踏み切り、フォーム、着地）	記録計測 フォーム	5 4 3 2 1
		①	バスケットボール	20	個人技術（パス、シュート）（C） 2対1、3対2(BC) 試合(ABCD)	A B C D	試合に必要な個人技術（パス、シュート）を習得する。（C） 相手に対応しながら、攻撃・守備を学び、実践することができる。（BC） 種目の特性を理解し、チームで必要な課題を考え、戦術や練習方法等を工夫し、協力して活動する力を身につける。（ABCD）	個人技術（パス[対人、ランニングパス等]、シュート[レイアップシュート、ジャンプシュート、ゴール下シュート等]） 対人プレー 試合（リーグ戦）	個人技術（30秒ゴール下シュート、ドリブルタイム計測、レイアップシュート） 試合（試合中の動き）	5 4 3 2 1
	6月・7月	①	水泳	13	平泳ぎ(BC) 背泳(BC)	B C	平泳ぎ・背泳を正しいフォームで泳ぐことができる。（C） 自らの能力を把握し、課題解決することで速く泳げるようになり、記録の向上を目指す。また、平泳ぎにおいては正しくきれいなフォームで長い距離を続けて泳ぐことができる。（B）	平泳ぎ（キック、プル、コンビネーション技術練習、タイム計測[25m、50m]、距離泳[2分間]） 背泳（キック、プル、コンビネーション技術練習、タイム計測[25m]）	平泳ぎ（タイム計測[25m、50m]、距離泳[2分間]） 背泳（タイム計測[25m]）	5 4 3 2 1
後期	8月・9月	①	ハンドボール	13	試合に必要な個人技術（パス、シュート）を習得する。（C） 相手に対応しながら、攻撃・守備を学び、実践することができる。（B） 種目の特性を理解し、チームで必要な	A B C	試合に必要な個人技術（キック、トラップ、ドリブル等）を習得する。（C） 相手に対応しながら、攻撃・守備を学び、実践することができる。（B） 種目の特性を理解し、チームで必要な課題を考え、戦術や練習方法等を工夫し、協力して活動する力を身につける。（AB）	個人技術（パス[対人、ランニングパス等]、シュート[ステップシュート、ジャンプシュート等]） 対人プレー（2対1、3対2など） 試合（リーグ戦、トーナメント）	個人技術（遠投、コントロール[（シュート]、ランニングパス） 試合（結果、試合中の動き）	5 4 3 2 1
	10月・11月 12月	①	バドミントン	13	個人技術（サーブ、ハイクリア、ロブ、ドライブ、ヘアピン、スマッシュ、ドロップ等）（BC） シングル、ダブルスの試合(ABC)	A B C	試合に必要な個人技術（サーブ、ハイクリア、ロブ、ドライブ、ヘアピン、スマッシュ、ドロップ等）を習得する。（C） 相手に対応しながら、攻撃・守備を学び、実践することができる。（B） 種目の特性を理解し、チームで必要な課題を考え、戦術や練習方法等を工夫し、協力して活動する力を身につける。（AB）	サーブ、ハイクリア、ロブ、ドライブ、ヘアピン、スマッシュ、ドロップ等、いろいろな打ち方をラリーを続けて反復練習 シングルスの試合 ダブルスの試合	個人技術（サーブ、ハイクリアー、スマッシュ、ラリー[コントロール]、 試合（結果、試合中の動き）	5 4 3 2 1
		①	陸上	13	ターボジャブ(ABC)	A B C	種目の特徴を理解し、正しいフォームを習得する。（C） 記録に挑戦し、更新することで喜びや達成感を味わうことができる。（A） 自分の能力を把握し、仲間とともに課題解決していく力を身につける。（B）	ターボジャブ （助走、フォーム）	記録計測 フォーム	5 4 3 2 1
	1月・2月	①	持久走	13	20分間走(BCD) 2000m走(BCD) シャトルラン(BCD)	B C D	自分の体力や能力を把握し、適切な目標設定ができる。また、課題解決のために工夫する力をつける。（C） 毎回の授業で記録を計測することで、記録を高め、目標を達成する喜びを味わう。（B） 心肺機能を高め、体力の向上を図る。（D）	20分間走（距離測定） 2000m走（タイム測定） シャトルラン	20分間走（距離測定） 2000m走（タイム測定） シャトルラン	5 4 3 2 1