※令和４年度以降入学生用

学校番号	105

令和５年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	３単位	年次	２年次
使用教科書	「現代高等保健体育」（大修館書店）						
副教材等	なし						

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・基本的な体力や運動技能を高めよう。
・自他の運動を観察・分析することで運動に対する興味関心を高め、運動を通して楽しさや喜び、達成感を分かち合おう。

2　学習の到達目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することをめざす。

（１）運動の合理化、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、生涯にわたって運動を豊かに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するとともに、それらの技能を身につけるようにする。

（２）生涯にわたって運動を豊かに継続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る力を養う。

（３）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、一人ひとりの違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

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	・記録や技能向上に挑戦する。 ・運動の合理的、計画的な実践を通して、技術の名称や行い方、運動に関わる一般原則や運動に伴う事故の防止等などを科学的に理解したうえで、技能を身に付けることができる。 ・体育の学習を通して、仲間と適切な関係を築き、課題解決をめざして取り組むことができる。 ・運動が有する特性や魅力に応じて、運動やスポーツと多様な関わり方を状況に応じて選択することができる。 ・体力の向上を図る能力として、目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立てて取り組むことが	・各領域特有の特性や魅力に応じた課題を設定し、課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見することができる。 ・発見した課題を、合理的、計画的に解決したり、新たな課題の発見につなげるよう知識を活用したり、応用することができる。 ・課題について、課題解決の過程を踏まえて思考し判断したことを、根拠を示したり他者に配慮したりしながら、言葉や文章、動作などで表した	・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとするなどの意思をもち、公正に取り組もうとしている。 ・仲間と主体的に関わり合おうとする意思を持ち、協力しようとしている。 ・仲間と合意した役割に責任をもって取り組もうとする意思をもち、自己の責任を果たそうとしている。 ・仲間の感情に配慮して合意形成を図ろうとするなどの意思をもち、チームやグループの意思決定などに参加しようとしている。 ・よりよい環境づくりや活動につなげようとすることに主体的に取り組もうとする意思をもち、一人ひとりの違いを越えて取り組もうとしてい

※令和４年度以降入学生用

	できる。 ・スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。	り、他者に分かりやすく伝えることができる。	る。 ・自分や仲間のけがを最小限にとどめることや事故の危険性を未然に回避することなど、自ら健康・安全を確保できるようにしている。
上に示す観点に基づいて、各観点で評価し、学期末に観点別学習状況の評価（Ａ、Ｂ、Ｃの３段階）にまとめます。また、学年末に観点別学習状況の評価（Ａ、Ｂ、Ｃの３段階）及び評定（１～５の５段階）にまとめます。			

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 ラジオ体操 体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画	a:【知識】 ①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を理解している。 ②運動を安全に行うには、関節への負荷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。 ③運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることを理解している。 【運動】 ①運動を組み合わせ、ねらいに合うように構成して取り組むことができる。 ②健康に生活するための体力の向上を図る運動、または、運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践ができる。 b:①ねら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、頻度を設定することができる。 ②課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付けることができる。 c:①体つくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。 ②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。 ③自己や仲間の課題解決に向けた話合いに貢献しようをしている。 ④健康・安全を確保している。	ペアワークやグループワーク（発表等）等の事例を用いた活動 【観察】 【ワークシート】 レポート・ノートなどの提出物 【ワークシート等】	ペアワークやグループワーク(発表等)等の事例を用いた活動 【観察】 【ワークシート】 レポート・ノートなどの提出物 【ワークシート等】	ペアワークやグループワーク(発表等)等の事例を用いた活動 【観察】 【ワークシート】 レポート・ノートなどの提出物 【ワークシート等】

※令和４年度以降入学生用

1学期	水泳	平泳ぎ	a:【知識】 水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐためのポイントがあることを理解している。 【技能】 ①手を前方に大きく伸ばした後に肘を曲げ、加速させながら内側にかき込み、抵抗を減らすために素早く手を前に戻すストロークの動きができる。 ②プルのかき終わりと同時に、顎を引いて口を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて、流線形の姿勢を維持して大きく伸びることができる。 b:①自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘することができる。 ②課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見することができる。 c:①水泳の学習に主体的に取り組もうとしている。 ②水泳の事故防止の心得を遵守し、危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。	ペアワークやグループワーク（発表等）等の事例を用いた活動 【観察】 【ワークシート】 レポート・ノートなどの提出物 【ワークシート等】	ペアワークやグループワーク（発表等）等の事例を用いた活動 【観察】 【ワークシート】 レポート・ノートなどの提出物 【ワークシート等】	ペアワークやグループワーク（発表等）等の事例を用いた活動 【観察】 【ワークシート】 レポート・ノートなどの提出物 【ワークシート等】
2学期	陸上競技	やり投げ	a:【知識】 ①技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解している。 ②自己の動きや仲間の動きを分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。 【技能】 ①やりを後方に引いた姿勢でクロスステップをし、投げの動作に移ることができる。 ②投げの動作では、投げる側の腕を大きく振ることができる。 b:①自己や仲間の動きを分析して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 ②自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えることができる。 c:①陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。 ②一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ③健康・安全を確保している。	ペアワークやグループワーク（発表等）等の事例を用いた活動 【観察】 【ワークシート】 レポート・ノートなどの提出物 【ワークシート等】	ペアワークやグループワーク（発表等）等の事例を用いた活動 【観察】 【ワークシート】 レポート・ノートなどの提出物 【ワークシート等】	ペアワークやグループワーク（発表等）等の事例を用いた活動 【観察】 【ワークシート】 レポート・ノートなどの提出物 【ワークシート等】

※令和４年度以降入学生用

2学期	球技	ベースボール型 　ソフトボール ゴール型 　サッカー ネット型 　バレー	a:【知識】 ①球技の各種目で用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることを理解している。 ②戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることを理解している。 【技能】 ①味方が操作しやすいパスを送ることができる。 ②パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができる。 ③ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすることができる。 ④タイミングに合わせてボールを捉えることができる。 b:①選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを分析して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 ②自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えることができる。 c:①球技の学習に主体的に取り組もうとしている。 ②相手を尊重するなどのフェアプレイを大切にしようとしている。 ③作戦などの話合いに貢献しようとしている。	ペアワークやグループワーク(発表等)等の事例を用いた活動 【観察】 【ワークシート】 レポート・ノートなどの提出物 【ワークシート等】	ペアワークやグループワーク(発表等)等の事例を用いた活動 【観察】 【ワークシート】 レポート・ノートなどの提出物 【ワークシート等】	ペアワークやグループワーク(発表等)等の事例を用いた活動 【観察】 【ワークシート】 レポート・ノートなどの提出物 【ワークシート等】
	ダンス	創作ダンス 現代的なリズムのダンス	a:【知識】 ①各ダンスで用いられる名称や用語があり、それぞれのダンスには表現や踊りにつながる重要な動きや空間の使い方などのポイント及び安全で合理的、計画的な練習の仕方があることを理解している。 【技能】 ①多様な感じの中から自分に合った感じを捉え、緩急強弱を付けて表現することができる。 b:①自己や仲間の動きや表現を分析して、良い点や修正点を指摘することができる。 ②課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見することができる。 c:①ダンスの学習に主体的に取り組もうをしている。 ②互いに共感し高め合おうをしている。	ペアワークやグループワーク(発表等)等の事例を用いた活動 【観察】 【ワークシート】	レポート・ノートなどの提出物 【ワークシート等】	ペアワークやグループワーク(発表等)等の事例を用いた活動 【観察】 【ワークシート】 レポート・ノートなどの提出物 【ワークシート等】

※令和４年度以降入学生用

2学期	体育理論	運動・スポーツの学び方 1．スポーツにおける技能と体力 2．スポーツにおける技術と戦術 3．技能の上達過程と練習 4．効果的な動きのメカニズム 5．体力トレーニング 6．運動やスポーツでの安全の確保	a:①技能と体力の関係を理解しているとともに、技能と体力を高めるときに気を付けるべき点を理解している。 ②技能の型の違いやそれぞれの練習のしかたを理解するとともに、用具の改良やメディアの発達などによる技術や戦術、ルールの変化について理解している。 ③技能がどのようなステップを経て上達するか、また、練習によって技能が上達するとどのような特徴がみられるかを理解している。 ④体の動きはどのようなしくみで開始され、持続していくのか、また、よい動きを支える調整力について理解している。 ⑤目的に応じたさまざまなトレーニング方法について、また、筋力、持久力、調整力、柔軟性を高める具体的方法について理解している。 ⑥運動やスポーツを行う際、個人の体力に不適切で過度な負荷や一定部位への長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること、また、これらを予防することでスポーツが末長く継続できることについても理解している。 b:①運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見することができる。 ②運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えることができる。 c:運動・スポーツの学び方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	小テスト ペアワークやグループワーク（発表等）等の事例を用いた活動【観察】【ワークシート】 レポート・ノートなどの提出物【ワークシート等】	小テスト ペアワークやグループワーク（発表等）等の事例を用いた活動【観察】【ワークシート】 レポート・ノートなどの提出物【ワークシート等】	ペアワークやグループワーク（発表等）等の事例を用いた活動【観察】【ワークシート】 レポート・ノートなどの提出物【ワークシート等】

※令和４年度以降入学生用

3学期	陸上競技	長距離走 持久走	a:【知識】 ①技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解している。 ②自己の動きや仲間の動きを分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。 【技能】 ①リズミカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。 ②自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて、ストライドやピッチを切り替えて走ることができる。 b:自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えることができる。 c:①陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。 ②一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ③健康・安全を確保している。	ペアワークやグループワーク（発表等）等の事例を用いた活動 【観察】 【ワークシート】 レポート・ノートなどの提出物 【ワークシート等】	ペアワークやグループワーク(発表等)等の事例を用いた活動 【観察】 【ワークシート】 レポート・ノートなどの提出物 【ワークシート等】	ペアワークやグループワーク(発表等)等の事例を用いた活動 【観察】 【ワークシート】 レポート・ノートなどの提出物 【ワークシート等】

※　表中の観点について　a:知識及び技能　b:思考・判断・表現　c:主体的に学習に取り組む態度