学校番号	２１４

令和５年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	2単位	年次	2年次
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店出版）						
副教材等	Active Sports（大修館書店出版）						

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

(a)各種目の基本技術を身に付けるとともに、競技の特徴や課題解決の方法を理解する。
(b)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、健康の保持増進のための実践力を身につける。
(c)自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとし、仲間と連携・協力して楽しむなど、学習に主体的に取り組む。

3　学習評価(評価規準と評価方法)

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。 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。記録や技能向上に挑戦する。 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技能を身に付ける。	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。 運動を継続したり、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。 知識を活用し、技能向上につなげる。 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。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。 公正・協力・責任・参画などの態度を身に付ける。仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。
評価方法	技能観察 小テスト レポート など	受講態度の観察 学習ノート レポート 体育理論のワークシート など	受講態度の観察 学習ノート レポート など

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分配し、評価します。

4　学習の活動

※　表中の評価方法　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

学期	単元名	学習内容	単元（題材）の評価規準	評価方法		
				a	b	C
1学期	体ほぐし運動	男女 体ほぐしの運動	a:自分の体力にあった負荷の運動を行うことができる。自重や人・物を使った力強い動きを高めることができる。体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運動ができる。動きを持続する能力を高める運動ができる。自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけることができる。 体つくり運動の楽しみ方や学習の進め方を理解し，体ほぐしの運動や体力を高める運動の行い方を身に付けている。 b:自分やグループの能力に応じた課題を設定し、体力を高める運動の中から，自己の体力や生活の状況を踏まえ，ねらいにあった運動を選び構成し活用している。 c:自分や仲間の体の状態や変化に気付き，体を動かす楽しさや心地よさを味わうと共にペアやグループの仲間と協力しながら進んで運動に取り組もうとする。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
	器械運動	男女 マット運動	a:体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができるようになり、かつ開始姿勢や終末姿勢、組合せを変えるなどの発展をさせて、一連の動きで行うことができる。 器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げることができ、また技の名称や行い方についても、学習した具体例を挙げることができる。 b:学習する技の合理的な動き方のポイントを見つけ、自己の課題に応じて、技の習得に適　した練習方法を選び「はじめーなかーおわり」などの構成に適した組み合わせ方を見つけている。 c:器械運動の学習に積極的に取り組み、仲間のよい演技を認めたり、補助を行うなどの学習の援助をしようとしている。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート

	球技(ゴール型)	男子 ハンドボール	a: パスやドリブル、シュートなどハンドボール競技に必要な基礎技能が身についている。フリーの味方を見つけてパスをすることができる。 ハンドボールの特性や成り立ち、高まる体力について学習した具体例をあげている。 b:ボール操作などの技術を身につけるための運動の行い方や練習のポイントを見つけている。 c:球技の学習に積極的に参加し、フェアプレイを心掛けて取り組んでいる。公正な態度をとろうとする。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
	球技(ネット型)	女子 テニス	a:サービスでは狙った場所に,ストロークではボールを相手側のコートの空いた場所や狙った場所に打ち返すことができる。 b:技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘し合い,テニスを楽しむための自己に適した関わり方を見つけている。 c:テニスの学習について積極的に取り組もうとしている。また,審判などの役割を引き受け責任を果たそうとしている。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
1学期	水泳	水泳 女子 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。また、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって水泳を豊かに実践するための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勝敗を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にし、水泳の事故防止に関する心得など健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート

2学期	水泳	水泳 男子 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ 　バタフライ	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。また、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって水泳を豊かに実践するための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勝敗を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にし、水泳の事故防止に関する心得など健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
	球技(ベースボール型)	女子 ソフトボール	a:攻撃側と防御側とに分かれ,攻防を交替しながら得点を競う野球型のゲームの特性を理解し,集団的技能や個人的技能を活用して学習段階に応じた作戦を立てゲームができる。 b:チームや自分の能力に適した課題解決を目指して練習方法を工夫し,技能の程度に応じた作戦を立て,ゲームの仕方を見直したり,新しい課題を選んだりしている。 c:チームにおける自己の役割を自覚して,その責任を果たし,互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに,勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
2学期	球技(ゴール型)	男子 ラグビー	a:練習やゲームで相手の動きに合わせ,味方にパスをつなぐ空間を作り出し,パスを出したり受けたりするなどの攻防ができる。 b:練習方法について仲間と意見を交わしながら,チームや個人の課題を見いだし，達成状況に応じた練習方法を選ぶなど,個人技能や集団技能の課題解決に向けた練習方法に取り組んでいる。 c:授業内の約束事を守り，安全に留意して,用具を使用・管理するなどの態度を身につけ,仲間と協力し課題解決について，気がついた点を教え合いながら活動しようとしている。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート

	球技(ネット型)	女子 バレーボール	a:パスやサービスなど基本的な個人技能を身につけながら,ポジションを意識して自分のコートに空いた場所を作らない動きができる。 バレーボールの特性や学び方,基本的技能を高めるための効果的な練習方法,試合の進め方などにについて理解している。 b:練習やゲームを通して,運動の行い方やポイントを見つけ,自己やチームに適した課題を探し,その課題に応じた練習方法を選んでいる。 c:チームにおける自分の役割を自覚し,互いに協力しあいながら,球技の楽しさや喜びを味わえるよう,バレーボールの学習に積極的に取り組もうとしている。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
	球技(ゴール型)	男子 バスケットボール	a:バスケットボールの個人技能であるドリブル・パス・シュートの基本的な動作を身に付けている。また、ゲームの攻防で，状況に応じたプレイを選択して行っている。 バスケットボールの発祥に関わる歴史や技術などの名称、バスケットボールに必要な体力の高め方について理解し具体例を挙げている。 b:これまでの学習を踏まえて，チームの課題や目指す目標に応じた練習や攻め方、守り方を選んでいる。 c:互いにアドバイスをするなど高め合いながらバスケットボールに主体的に取り組もうとしている。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
2・3学期	体育理論・持久走	体育理論 男女	a:スポーツにおける技能と体力、技能の技術の違いや技能の上達過程と練習方法などについて、書きだしたりできる。 b: 目的に応じたさまざまなトレーニング方法を理解し、自分に必要な具体的な方法を考え、説明することができる。 c:スポーツにおける技能と体力、技能の技術の違いや技能の上達過程と練習方法、トレーニング方法などについて(意見を交換したり、自分の考えを発表したりするなど)の活動を通して、学習に主体的に取り組もうとしている。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート

	体育理論・持久走	持久走 男女 1000m 1500m 3000m 20 分間走 シャトルラン	a:長距離走の特性に応じた技能を身に付けると共に、その技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。 また、長距離走の特性や学び方、技術の構造、競技の方法、合理的な練習の仕方などを理解し、知識を身に付けている。 b:自分の能力に適した課題をもち、その解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫している。また、記録の向上に合わせて効率の良い走りや言葉かけを選んだりしている。 c:長距離走の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。また、互いに協力して練習や競技を行い、勝敗に対して公正な態度をとろうとする。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート