※令和４年度以降入学生用

学校番号	2003

令和５年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（２年女子）	単位数	1＋2 単位	年次	２年次前期･後期
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）						
副教材等	アクティブ・スポーツ　女子版（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

集団の一員であることを理解し、リーダーシップ・協調性・責任感、及び相手を思いやる心を身につける。３年間の体育の授業を安全に効率よく行うために必要なことを理解し、高校卒業後も生涯を通じてスポーツに親しむ習慣を身につける。
必履修科目であるので、卒業までに必ず、履修しなければならない。

2　学習の到達目標

a 運動の合理的、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、生涯にわたって豊かなスポーツライフを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させるとともにそれらの技能を身につけさせる。

b 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することができるようにするための課題を発見させ、合理的、計画的な解決に向けて思考、判断させる。

c 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することができるようにするために、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、ひとり一人の違いを大切にする態度を身につけさせるとともに健康･安全を確保させる。

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、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、生涯にわたって豊かなスポーツライフを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しているとともに、それらの技能を身につけている。	生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することができるように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ている。	生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することができるようにするために、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、ひとり一人の違いを大切にしようとするとともに、健康・安全を確保している。

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。

※令和４年度以降入学生用

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)
前期 ４月｜６月 ＆ ８月｜９月	タ｜ボジャブ・走り高跳び	陸上競技 ターボジャブ 走り高跳び	a： ・技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。 ・ターボジャブでは、いくつかの投げ方の中から自分に合った持ち方・投げ方を工夫して、回転のかかった投げ方を行うことができる。 ・走り高跳びでは、リズミカルな助走（３歩～９歩）から力強く踏み切り、ベリーロールの基本的特性を理解し、滑らかな空間動作で跳ぶことを目指しながらに自己記録に挑戦する。 b： ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c： ・陸上競技に主体的にとりくむとともに、勝敗や自己の記録を冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとすること、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すること等をしたり、健康・安全を確保したりしている。	実技テスト ターボジャブ (10) 筆記テスト (20) 陸上・水泳・フットサルの授業で伝えたポイント等	課題レポ (振り返りシート) ターボジャブ (15) 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	出席点 (20) 態度点 ターボジャブ (10) 授業観察による取り組み度の評価
前期	フットサ	フットサル トラップ 各種キック ドリブル	a： ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、などについて理解している。	実技テスト フットサル (25)	課題レポ (振り返りシート)	出席点 (20)

※令和４年度以降入学生用

前期 ４月｜６月 ＆ ８月｜９月	フットサル	ヘディング 対人 1対1．3対3．5対5 ゲーム	・安定した各種ボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。 b： ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の知り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c： ・フットサルに主体的に取り組むとともに、フェアなプレーやマナーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人ひとりの違いに応じたプレーや挑戦を大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	筆記テスト (20) 陸上・水泳・フットサルの授業で伝えたポイント等	フットサル (30) 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	態度点 フットサル (25) 授業観察による取り組み度の評価
前期 ６月｜７月	水泳	水泳 平泳ぎ25m 平泳ぎ50m 3分間泳 背泳	a： ・技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで泳ぐことができる。 ３分間泳では、平泳ぎで、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで３分間継続して泳ぐことを目指す。 b： ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	実技テスト 水泳 (30) 筆記テスト (20) 陸上・水泳・フットサルの授業で伝えたポイント等	課題レポ (振り返りシート) 水泳 (40) 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	出席点 (20) 態度点 水泳 (30) 授業観察による取り組み度の評価

※令和４年度以降入学生用

	水 泳		c： ・水泳に主体的に取り組むとともに、勝敗や自己の記録を冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとすること、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すること等をしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。			
後期 10月 ｜ 12月	ハンドボール	ハンドボール 各種パス オーバーパス リストパス 各種シュート ステップシュート ジャンプシュート 各種ゲーム形式 1対1 2対2 3対3	a： ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、などについて理解している。 ・役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 b： ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の知り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c： ・ハンドボールに主体的にとりくむとともに、フェアなプレーやマナーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人ひとりの違いに応じたプレーや挑戦を大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	実技テスト ハンドボール (10) 筆記テスト (20) ハンド・バスケット・バドミントン・硬式テニス・卓球・の授業で伝えたポイント等	課題レポ (振り返りシート) ハンドボール (15) 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	出席点 (20) 態度点 ハンドボール (10) 授業観察による取り組み度の評価
後期	バド	バドミントン 各種打ち方 ハイクリアー ドライブクリアー	a： ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、などについて理解している。	実技テスト バドミントン (10)	課題レポ (振り返りシート)	出席点 (20) 態度点

※令和４年度以降入学生用

10月 ｜ 12月後期 10月 ｜ 12月	バドミントン	ドロップ スマッシュ ヘアピン 各種サービス ロングハイサービス ショートサービス 各種ゲーム 縦長2分の1コートゲーム シングルスゲーム ダブルスゲーム	・役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 b： ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の知り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c： ・バドミントンに主体的にとりくむとともに、フェアなプレーやマナーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人ひとりの違いに応じたプレーや挑戦を大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	筆記テスト (20) ハンド・バスケット・バドミントン・硬式テニス・卓球・の授業で伝えたポイント等	バドミントン (15) 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	バドミントン (10) 授業観察による取り組み度の評価
後期 10月 ｜ 12月	硬式テニス	硬式テニス 各種打ち方 グランドストローク アプローチ ボレー スマッシュ 各種サービス フラットサービス スピンサービス 各種ラリー 縦長2分の1ラリー 対角線ラリー 各種ゲーム 縦長2分の1ゲーム シングルスゲーム ダブルスゲーム	a： ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、などについて理解している。 ・役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 b： ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の知り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c： ・硬式テニスに主体的にとりくむとともに、フェアなプレーやマナーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人ひとりの違いに応じたプレーや挑戦を大切にしようと	実技テスト 硬式テニス (10) 筆記テスト (20) ハンド・バスケット・バドミントン・硬式テニス・卓球・の授業で伝えたポイント等	課題レポ (振り返りシート) 硬式テニス (15) 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	出席点 (20) 態度点 硬式テニス (10) 授業観察による取り組み度の評価

※令和４年度以降入学生用

			すること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。			
後期 10月｜12月	バスケットボール	バスケットボール 各種パス チェストパス ショルダーパス 各種シュート レイアップシュート ジャンプシュート 各種ゲーム形式 1対1 2対2 3対3 スクリーンプレー	a： ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、などについて理解している。 ・安定した各種ボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。 b： ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の知り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c： ・バスケットボールに主体的に取り組むとともに、フェアなプレーやマナーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人ひとりの違いに応じたプレーや挑戦を大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	実技テスト バスケット (10) 筆記テスト (20) ハンド・バスケット・バドミントン・硬式テニス・卓球・の授業で伝えたポイント等	課題レポ (振り返りシート) バスケット (15) 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	出席点 (20) 態度点 バスケット (10) 授業観察による取り組み度の評価
後期 1月｜2月	持久走	持久走 20分間走 3000m走 シャトルラン	a： ・技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。 ・自分の体力や能力を把握し、適切な目標設定ができ、自己に適したペースを維持して走ることができる。また、毎回の授業で記録を計測することで記録を高められ、目標達成する喜びを味わうとともに、心肺機能を高め、体力の向上を図る。	実技テスト 持久走 (30)	課題レポ (振り返りシート) 持久走 (25) 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	出席点 (20) 態度点 持久走 (30) 授業観察による取り組み度の評価

※令和４年度以降入学生用

	持久走		b： ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 ・毎回の授業で記録を計測することで記録を高め、目標達成する喜びを味わう。 c： ・陸上競技に主体的にとりくむとともに、勝敗や自己の記録を冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとすること、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すること等をしたり、健康・安全を確保したりしている。			
後期 １月｜２月	卓球	卓球 各種打ち方 ツッツキ ブロック ドライブ スマッシュ ゲーム シングルスゲーム ダブルスゲーム	a： ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、などについて理解している。 ・役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 b： ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の知り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c： ・卓球に主体的にとりくむとともに、フェアなプレーやマナーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人ひとりの違いに応じたプレーや挑戦を大切にしようとするこ	実技テスト 卓球 (10) 筆記テスト (20) ハンド・バスケット・バドミントン・硬式テニス・卓球・の授業で伝えたポイント等	課題レポ (振り返りシート) 卓球 (15) 各種目でのポイントを踏まえて自分ができた点や改善点を書かせて提出	出席点 (20) 態度点 卓球 (10) 授業観察による取り組み度の評価

※令和４年度以降入学生用

	卓球		と、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。			
	体育理論	スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴	a: スポーツの技術や戦術、ルールの変遷、スポーツ産業について理解できる b:スポーツの歴史や文化的特性について考え、国際親善・経済への意義について適切に判断することができる ｃ：主体的に取り組むことができる。	技能観察 実技テスト	技能観察 振り返りシート	授業態度の観察 実技テスト
	体つくり運動	個人での体つくり運動 集団での体つくり運動	ａ：運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。 ｂ：ねらいを踏まえて、自己の課題に応じた活動を選んでいる。ねらいや体力の程度に応じてトレーニングの条件を踏まえた適切な運動計画を立てている。 ｃ：体つくり運動の学習に意欲的に取り組み、運動の楽しさや心地よさを味わおうとしている。	技能観察 実技テスト	技能観察 振り返りシート	授業態度の観察 実技テスト

※　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