学校番号	109

令和８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	「現代高等保健体育ノート」（大修館書店）						

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、体力や筋力を高める。
・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う。
・体育授業を通して、運動する、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る。

2　学習の到達目標

（１）　知識及び技能
運動の合理的、計画的な実践を通して健康・安全に留意し、知識を深めると共に運動の技能や体力を向上させ、運動の楽しさや喜びを味わうことができる能力を育てる。
（２）　思考力、判断力、表現力等
運動を通じて思考力・判断力を高めると共に、仲間と協力する態度を育て習慣化し、運動の場面だけではなく、日常生活に生かすなど、適切に判断する能力を養う。
（３）　学びに向かう力、人間性等
運動を通じて、公正、協力、責任、参画などに対す意欲を高め、自ら主体的に取り組み、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育てる。

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。 運動の合理的な実践を通して、記録を伸ばしたり、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開し、各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身に付けている。	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し、仲間に伝えることができている。 運動を継続し、体力や技能向上をするための計画を考えることができている。 学習で得た成果を自ら応用、発展させ、実生活に生かせる仲間と相談、連携、協力して各種目を楽しむことが出来ている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとしている 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断でき、公正、協力、責任、参画などの態度を身につけている。

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。

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	集団行動 ストレッチ 体ほぐしの運動 体力を高める運動 新体力テスト	a: 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解することができる。 b:ねらいに応じて健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てるとともに、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: 体つくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、体力の違いに配慮し、自己の責任を果たそうとすることなど、健康、安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ノート 記録 レポート	観察 ノート レポート	観察 ノート レポート
	球技	ゴール型 バスケットボール サッカー ネット型 バドミントン テニス	a: 球技の技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 技術の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身に付けている。 b:生涯にわたって球技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できる。 c: 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にし、自己責任を果たし、作戦などについての話し合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 ノート 記録 レポート	観察 ノート レポート	観察 ノート レポート

	武道(男子)	柔道	a: 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法を理解することができる。 武道の特性に応じた、攻防を展開するための得意技を身に付けている。 b: 生涯にわたって柔道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: 武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にし、自己責任を果たし、健康、安全を確保して、学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ノート 記録 レポート	観察 ノート レポート	観察 ノート レポート
	水泳(女子)	平泳ぎ	a: 水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けることができる。 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できる。 c: 水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように、マナーやルールを大切にし、自己責任を果たし、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、自主的に取り組むことができる。	観察 ノート 記録 レポート	観察 ノート レポート	観察 ノート レポート

2学期	水泳(男子)	平泳ぎ	a: 水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けることができる。 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できる。 c: 水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように、マナーやルールを大切にし、自己責任を果たし、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、自主的に取り組むことができる。	観察 ノート 記録 レポート	観察 ノート レポート	観察 ノート レポート
	ダンス(女子)	ダンス(創作・フォークダンス)	a: 感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの特性や由来、表現の仕方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通した交流をすることができるようにする。 b: 表現などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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ることができる。 c: 自分の能力に応じて課題を持って運動を行い、感じを込めて踊ったり、みんなで楽しく踊ったりして、仲間と交流して発表することができる。	観察 ノート 記録 レポート	観察 ノート レポート	観察 ノート レポート

3学期	陸上競技	陸上競技 長距離走	a:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認め合うこと、よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にし、自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組むことができる。 b:生涯にわたって各種目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ようとしている。 c: 各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能やイメージを深めた表現を身に付けるために主体的に取り組もうとしている。	観察 ノート 記録 レポート	観察 ノート レポート	観察 ノート レポート
	体育理論	スポーツにおける技能と体力	a:運動やスポーツの技能を発揮する際には、個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや、期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることについて理解することができる。 b: 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。 c: 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート ノート	観察 ワークシート ノート	観察

		スポーツにおける技術と戦術	a: 個々の運動やスポーツを特徴付けている技術は、練習を通して身に付けられた合理的な動き方としての技能という状態で発揮されること、技能には、クローズドスキル型とオープンスキル型の技能があること、オープンスキル型の技能は、対人的な競技などで絶えず変化する状況の下で多く発揮されること、クローズドスキル型の技能は、個人的な競技などで状況の変化が少ないところで多く発揮されること、その型の違いによって学習の仕方が異なることについて理解することができる。 b: 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。 c: 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。			

		技能の上達過程と練習	a: 運動やスポーツの技能の上達過程を試行錯誤の段階、意図的な調整の段階及び自動化の段階の三つに分ける考え方があること、また、これらの段階に応じて、効果的に上達を図るためには、良い動きを参考として自己の課題を設定すること、課題解決のための自己に適した練習方法を選択すること、自己観察や他者観察を通して課題を発見し解決すること、上達に応じて次の課題を設定することといった取り組み方が運動の継続に有効であることについて理解することができる。 b: 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。 c: 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。			
		効果的な動きのメカニズム 体力トレーニング	a: 運動やスポーツの技能を発揮する際には、個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや、期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることについて、理解することができる。 b: 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。 c: 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。			

※　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