学校番号	1008

令和８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　改訂版　（大修館書店）						
副教材等	現代高等保健体育ノート　改訂版　（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・各種目の中で、自己の能力に応じて基礎・基本的な運動技能や体力・筋力を高めましょう。
・周囲と協力し合いながら、自他の運動を観察し分析することで、運動に対しての興味・関心を高め、運動の楽しさや喜び、達成感を一緒に味わえるようにしましょう。
・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ましょう。
・種目選択制になるため、自分で種目を選ぶことができ、その都度仲間も変わります。授業を通してさまざまな人と関わっていきましょう。

2　学習の到達目標

・発達の段階や運動の特性や魅力に応じて，技術の名称や行い方，運動に伴う事故の防止等などを理解した上で合理的に運動を実践するとともに，計画を立て，実践し，評価するといった課題解決の方法などを活用して運動を実践することができる。
・自己や仲間の課題について，課題解決の過程を踏まえて思考し判断したことの根拠を示したり他者に配慮したりしながら，言葉や動作などで表したり，他者にわかりやすく伝えたりすることができる。
・練習や試合を主体的に進める上で，役割を積極的に引き受け，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することができる。

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，計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに，目的に応じた技能を身につけている。	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、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに，それらを他者に伝えている。	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。

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	体つくり運動	体ほぐし運動 トレーニング	a:体を動かす楽しさや心地よさを味わい,体つくり運動の行い方,体力の構成要素,実生活への取り入れ方などを理解するとともに,自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て,実生活に役立てることができている。 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ることができている。 c:体つくり運動に主体的に取り組むとともに,互いに助け合い高め合おうとすること,一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること,合意形成に貢献しようとすることなどや,健康・安全を確保することができている。	観察 実技テスト ワークシート	観察 実技テスト ワークシート	観察 ワークシート
	体育理論	運動やスポーツの効果的な学習の仕方	a:運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解することができている。 b:運動やスポーツの効果的な学習の仕方について,課題を発見し,よりよい解決に向けて思考し判断するとともに,他者に伝えることができている。 c:運動やスポーツの効果的な学習の仕方について主体的に取り組むことができている。	ワークシート 小テスト	ワークシート 小テスト	ワークシート 振り返りシート

	武道・ダンス・器械体操	・柔道 ・ダンス ・器械体操	a:（柔道）相手の動きの変化に応じた基本動作から，得意技や連絡技・変化技を用いて，素早く相手を崩して投げたり，抑えたり，返したりするなどの攻防をすることができている。 （創作ダンス）表したいテーマにふさわしいイメージを捉え，個や群で，対極の動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり，イメージを強調した作品にまとめたりして踊ることができている。 （器械体操）技がよりよくできたり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい，技の名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，発表の仕方などを理解するとともに，自己に適した技で演技することができている。 b:（柔道）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ることができている。 （創作ダンス）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ることができている。 （器械体操）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ることができている。 c:（柔道）武道に主体的に取り組むとともに，相手を尊重し，礼法などの伝統的な行動の仕方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，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや，健康・安全を確保することができている。 （創作ダンス）ダンスに主体的に取り組むとともに，互いに共感し高め合おうとすること，合意形成に貢献しようとすること，一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとすることなどや，健康・安全を確保することができている。 （器械体操）器械運動に主体的に取り組むとともに，よい演技を讃えようとすること，互いに助け合い高め合おうとすること，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや，健康・安全を確保することができている。	観察 スキルテスト ワークシート	観察 ワークシート ICT	観察 ワークシート 振り返りシート

2学期	水泳・陸上競技	・水泳 ・投擲 ・跳躍	a:（水泳）記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい，技術の名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，競技会の仕方などを理解するとともに，自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができている。 （陸上競技）記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい，技術の名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，競技会の仕方などを理解するとともに，各種目特有の技能を身に付けることができている。 b:（水泳）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ることができている。 （陸上競技）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ることができている。 c:（水泳）水泳に主体的に取り組むとともに，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，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや，水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができている。 （陸上競技）陸上競技に主体的に取り組むとともに，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，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや，健康・安全を確保することができている。	観察 記録 ワークシート	観察 ワークシート ICT	観察 ワークシート 振り返りシート

	体育理論	運動やスポーツの効果的な学習の仕方	a:運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解することができている。 b:運動やスポーツの効果的な学習の仕方について，課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに,他者に伝えることができている。 c:運動やスポーツの効果的な学習の仕方について主体的に取り組むことができている。	ワークシート 小テスト	ワークシート 小テスト	ワークシート 振り返りシート
	球技	・バレーボール ・テニス ・ソフトボール	a:ネット型では,状況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間を作り出すなどの攻防をすることができている。 ベースボール型では，状況に応じたバット操作と走塁での攻撃，安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすることができている。 b：生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し，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,自己やチームの考えたことを他者に伝えることができている。 c：球技に主体的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にしようとすること,合意形成に貢献しようとすること,一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること,互いに助け合い高め合おうとすることなどや，健康・安全を確保することができている。	観察 ゲームスコア スキルテスト ワークシート	観察 ゲームスコア スキルテスト ワークシート	観察 ワークシート 振り返りシート

3学期	陸上競技	持久走	a: 記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい，技術の名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，競技会の仕方などを理解するとともに，ペースの変化に対応して走ることができている。 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ることができている。 c:主体的に取り組むとともに，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，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや，健康・安全を確保することできている。	観察 記録 ワークシート	観察 ワークシート ICT	観察 ワークシート 振り返りシート
	体育理論	運動やスポーツの効果的な学習の仕方	a:運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解することができている。 b:運動やスポーツの効果的な学習の仕方について，課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えることができている。 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むことができている。	ワークシート 小テスト	ワークシート 小テスト	ワークシート 振り返りシート

※　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