学校番号	１１０１

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　出版）　（体育理論）						
副教材等	現代高等保健体育ノート（大修館書店　出版）　（体育理論）						

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・知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

【知識及び技能】
心と体を一体として捉え、健康・安全に留意して運動する態度を育て、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。

【思考力、判断力、表現力等】
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運動場面だけでなく日常生活で生かせるよう、ライフステージと健康について知識や理解を深めるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り適切に判断する能力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】
生涯を通してスポーツと多様に関わるとともにスポーツの推進及び発展に寄与することができるよう、運動の主体的、合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。

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 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段階的な技能を身に付ける。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。	知識を活用し、技能向上につなげる。 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。 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。
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)
前期	体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 体ほぐし運動 体力を高める運動 トレーニング計画	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ようとすること、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自主的に取り組もうと	レポート 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察

			している。 a: 運動の原則を理解し、補強運動を通して、自身の体力の向上を図り定期的に計測をおこない、結果を分析して日々の体づくりにいかす。			
	球技	ソフトボール	a:スローイング、キャッチング、バッティングなど基礎的な技能を身につけ、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る。 ピッチャーからの投球をバットで打ち返す攻撃とそのボールの守備を規則的に交代し、一定の回数内で得点を競い合うゲームの特性と技能の構造を正しく理解する。 b: ゲームのなかで、その時々に自らに求められるプレーを、チームメイトとの関係も考慮して適切に選択する。 c: 基本的な集団技能や個人技能を身につけ、積極的にゲームに臨む。	レポート 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察
前期	水泳	平泳ぎ	a: ビート板などの補助器具を用いるなどして、足の動き、手の動き、息継ぎなどの基礎的な動きを身につける。手の動作と足のタイミングを習得し、正しいフォームで速く・長く泳ぐ。 　平泳ぎの技能について、正しいイメージをもつ。安全面の配慮を、心肺蘇生法などとも関連させながら理解する。 b: 速く、また長く泳ぐために効果的な練習を、自己の能力に応じて考えながら実行する。 c: 陸上運動とは異なる、水中という環境の中で水の特性をつかみ、積極的に泳法を学び取る。	レポート 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察

	球技	フットサル	a: 足を使ったパス・ドリブルシュート、ヘディング・などの基礎的な技能を身につけ、オフェンス・ディフェンスの連携など、ゲーム中の具体的な攻防の場面を想定し、互いに協力して、有効な動きを身につけることができる。 ゴールへのシュートを競い合うゲームの特性と技能の構造を正しく理解する。 b: ゲームのなかで、その時々に自らに求められるプレーを、チームメイトとの関係も考慮して適切に選択する。 c: 基本的な集団技能や個人技能を身につけ、積極的にゲームに臨む。	レポート 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察
前後期	球技	ソフトバレー	a: レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身につけ、多彩な連携プレーを組み立てられるようにする。 ネット型のゲームの特性やバレーボールのルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための、正しい知識をもつことができる。 b: ゲームのなかで、その時々に自らに求められるプレーを、チームメイトとの関係も考慮して適切に選択する。 c: ソフトバレーの基本的な集団技能や個人技能を身につけ、積極的にゲームに臨む。	観察 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察

	球技	卓球	a:ストローク、スマッシュ、サービスなどの状況に応じたラケット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の動きができる。 b: 相手の動きや打球の特徴に対して、より有効な攻撃を考え、ゲームに生かすことができる。また、ダブルスでは、パートナーの特徴を生かした攻撃を考え実行できる。 c: 基本的な集団技能や個人技能を身につけ、積極的にゲームに臨む。	観察 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察
前後期	球技	バドミントン	a:ハイクリア・ドロップ・スマッシュなどの打法やサービス・レシーブなどの基本を着実に身につけ、多彩なプレーを組み立てられるようにする。 ネット型のゲームの特性や、バドミントンのルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための正しい知識をもつ。 b: 相手の動きやフライトの特徴に対して、より有効な攻撃を考え、ゲームに生かすことができる。また、ダブルスでは、パートナーの特徴を生かした攻撃を考え実行できる。 c: 基本的な集団技能や個人技能を身につけ、積極的にゲームに臨む。	観察 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察

前後期	ダンス	創作ダンス	a: 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る。 リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり，変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ることができる。 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る。 c: 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。	レポート 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察
前後期	武道	柔道	a: 受身や、投げ技の「かかり練習」を通して様々な技を身につけ、崩しから掛けるという一連の動作を身につける。 素手で相手と組み合う格闘形式の運動の特性を理解し、「礼」についても正しい知識をもつ。 b: 相手の動きに応じて、基本技能を組み合わせて、適切な攻撃や防御の動きを選択する。 c: 基本的な技能を身につけ、試合ができるように、積極的に練習するとともに、武道に対する伝統的な考え方や礼儀ついても学習する。	レポート 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察

後期	球技	ソフトボール	a:スローイング、キャッチング、バッティングなど基礎的な技能を身につけ、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る。 ピッチャーからの投球をバットで打ち返す攻撃とそのボールの守備を規則的に交代し、一定の回数内で得点を競い合うゲームの特性と技能の構造を正しく理解する。 b: ゲームのなかで、その時々に自らに求められるプレーを、チームメイトとの関係も考慮して適切に選択する。 c: 基本的な集団技能や個人技能を身につけ、積極的にゲームに臨む。	レポート 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察
後期	球技	バドミントン	a:ハイクリア・ドロップ・スマッシュなどの打法やサービス・レシーブなどの基本を着実に身につけ、多彩なプレーを組み立てられるようにする。 ネット型のゲームの特性や、バドミントンのルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための正しい知識をもつ。 b: 相手の動きやフライトの特徴に対して、より有効な攻撃を考え、ゲームに生かすことができる。また、ダブルスでは、パートナーの特徴を生かした攻撃を考え実行できる。 c: 基本的な集団技能や個人技能を身につけ、積極的にゲームに臨む。	レポート 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察

後期	陸上競技	長距離走	a：短距離走とは異なる，ストライド走法、ピッチ走法などから，自分にあったフォームを取り入れ、ペース配分などを考えながら走る。 　長く走るために必要な体力を高めるための効果的な練習法やトレーニングについて、正しい知識をもつ。 b：速く走るために効果的な練習を、自己や集団の能力に応じて、考えながら実行する。 c：長距離走を速く走るために、どのようなフォームで走ればよいか、どのような技能が必要であるか考えて取り組む。	レポート 技能テスト　など	観察 技能テスト	観察

前後期	体育理論	・スポーツにおける技能と体力 ・スポーツにおける技術と戦術 ・技能の上達過程と練習 ・効果的な動きのメカニズム ・体力トレーニング ・運動やスポーツでの安全確保	a: 運動やスポーツの技能と体力は，相互に関連していること。また，期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること。さらに，過度な負荷や長期的な酷使は，けがや疾病の原因となる可能性があることを理解している。 運動やスポーツの技術は，学習を通して技能として発揮されるようになること。また，技術の種類に応じた学習の仕方があること。現代のスポーツの技術や戦術，ルールは，用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けていることを理解している。 運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり，その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法，課題の設定方法などがあること。また，これらの獲得には，一定の期間がかかることを理解している。 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み、自身の運動課題の解決に具体例をあげて説明ができる。	レポート 確認テスト	レポート 観察	観察

※　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