学校番号	１１０

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（女子） （普通科）	単位数	２単位	年次	２年次
使用教科書	現代高等保健体育　（大修館出版）						
副教材等							

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・体育の授業を通して、規律やルールを守る精神、自主的な活動ができる行動力を身につけよう。
・集団行動や各種目の中で、自己の能力に応じて基礎的な運動技能・体力・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、達成感を共に味わおう。
・運動をする以外にも、見る・支える・調べるといったスポーツとの関わりを学び、自分に合ったスポーツライフを考えてみよう。

２　学習の到達目標

・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。
・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。
・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。

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、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。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、表現したり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ている。	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り組みを工夫できる。 運動を継続したり、体力や技能の向上をしたり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、実生活に生かしている。	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)
前期	集団行動・体つくり運動	集団行動 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している。	技能観察 ノート	レポート ノート	受講態度の観察
	球技 ネット型	ネット型 バレーボール	a:バレーボール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つけている。 技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 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している。 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 ノート	レポート ノート	受講態度の観察

	水泳	水泳 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つけている。 水泳の特性や学び方を理解するとともに、各泳法の技術の構造、競泳の行い方、水泳の事故防止について理解し、知識を身につけている。 b:自分の能力に応じた課題を設定し、その解決を目指して練習の仕方や競泳の仕方を工夫している。 c:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるようにし、マナーやルールを大切にしようとすることや、自己の責任を果たそうとすること、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 ノート	レポート ノート	受講 態度の 観察
	体育理論	運動・スポーツの学び方 スポーツの技術と戦術 技能の上達過程と練習 効果的な動きのメカニズム 技能と体力 体力トレーニング 運動やスポーツでの安全確保	a:運動やスポーツの学び方について、基礎的な事項を理解している。 b:スポーツの技術や戦術、技能の上達過程、練習方法、動きのメカニズム、技能と体力の高め方、スポーツでの安全の確保について、学習活動を通じて必要な情報を比較したり分析したりして考えをまとめ、総合的に判断し、それらを表している。 c:運動やスポーツの効果的な学び方について関心を持ち、意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、自主的に学習に取り組もうとしている。	技能観察 ノート	レポート ノート	受講 態度の 観察
	ダンス	ダンス （準備体操ダンス）	a:ダンスの特性に応じた、演技特有の技能やイメージを深めた表現が身についている。 技術やダンスの名称、用語、表現の仕方など、体力の高め方、運動の観察の方法を理解している。 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	技能観察 ノート	レポート ノート 発表	受講 態度の 観察

後期		ダンス （創作ダンス）	している。 c:ダンス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ようとすることや自己責任を果たそうとすることなど、自主的に取り組もうとしている。			
	球技 ネット型	ネット型 バドミントン	a:バドミントンの特性に応じてゲームを展開するための作戦に必要な技能や仲間との連携した動きを身につけている。 技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 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している。 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 ノート	レポート ノート	受講態度の観察

	陸上競技	持久走 32000m 走 4000m走	a:自分の能力に合った正しいフォームを見つけ、安定したペースで長く走るといった技能を身につけている。 長く走ることで生じる呼吸の深さや脈拍の変化や、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:自分の能力に応じたタイムを設定し、それを突破することを目指して競技の仕方を工夫している。 c:全力を尽くし、その結果を受け止め、さらに向上しようとする態度や、体調やグラウンドなどの安全を確かめるなど、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 ノート	レポート ノート	受講 態度の 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