学校番号	１０１

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　（大修館出版）						
副教材等	なし						

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、達成感を一緒に感じよう。
・体育の授業を通して、運動をする・観る・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よう。
・体育理論の授業を通して、スポーツ活動の合理的な動き、練習法などを理解し生涯的な活動につなげていく。

2　学習の到達目標

知識・技能：各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに技能を身に付けるようにする。
思考・判断・表現：運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
学びに向かう力・人間性等：生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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、生涯にわたって運動を豊かに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。	生涯にわたって運動を豊かに継続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、共有し自分の思考に適切に組み入れる。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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、参加する１人１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。

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	・ラジオ体操 ・スポーツテスト	a:体ほぐし運動、体力を高める運動の理解度、動きのスキルテストを通じて自己に適した体ほぐしを知る。 ｂ：ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間と課題を確認し合い、理解している。 ｃ：体つくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。また、仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い、教え合おうとしている。また、1人1人の違いに応じた動きなどを大切にしている。	観察 ワークシート 技能テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	ソフトボール	・キャッチボール ・トスバッティング ・ノック ・ベースランニング ・ゲーム	a：勝敗を競ったりチームや自己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、技術などの名称や行い方、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、作戦や状況に応じた技能で仲間と連係しゲーム展開している。 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ている。 c:ソフトボールに主体的に取り組むとともにフェア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、1人1人の違いに応じたプレイなどを大切にし、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保している。	観察 ワークシート 技能テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

	陸上	・短距離走 ・ハードル走 ・投てき	a：スピードやスキルを競ったり、自己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、技術などの名称や行い方、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、記録の向上に取り組んでいる。 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ている。 c:ハードル走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などや、健康・安全を確保している。	観察 スキルテスト 記録測定	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	バレーボール	・基礎スキル（アンダーハンドパス、オーバーハンドパス、サーブ） ・対人スキル ・試合形式	a:勝敗を競ったりチームや自己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、技術などの名称や行い方、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、作戦や状況に応じた技能で仲間と連係しゲーム展開している。 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ている。 c:バレーボールに主体的に取り組むとともにフェア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、1人1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・安全を確保している。	観察 ワークシート 技能テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

	水泳女子1学期 男子2学期	・背泳ぎ ・クロール ・平泳ぎ	a:記録の向上や競争及び自己の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いでいる。 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ている。 c: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、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たすこと、１人１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・安全を確保している	観察 ワークシート 技能テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

2学期	ハンドボール	・スローイング ・ジャンプシュート練習 ・試合形式	a:勝敗を競ったりチームや自己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、ハンドボールの扱いや、作戦や状況に応じた技能で仲間と連係しゲーム展開している。 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ている。 c:ハンドボールに主体的に取り組むとともにフェア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、1人1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・安全を確保している。	観察 スキルテスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	バドミントン	・ショット練習 ・レシーブ練習 ・シングルスゲーム ・ダブルスゲーム ・混合ゲーム	a:勝敗を競ったりペアや自己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、ラケットやシャトルの基本的な扱いを習得し、作戦や状況に応じた技能で仲間と連係しゲーム展開している。 b:生涯にわたって運動を豊かに継続するためのペア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、協力しながら適切に試合の運営を進めることができる。 c:バドミントンに主体的に取り組むとともにフェア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、1人1人のレベル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・安全を確保している。	観察 スキルテスト 試合	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

	テニス	・素振り ・フォア ・バック ・ボレー ・サービス ・ミニテニス ・ゲーム	a:勝敗を競ったりペアや自己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、技術などの名称や行い方、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、作戦や状況に応じた技能で仲間と連係しゲーム展開している。 b:生涯にわたって運動を豊かに継続するためのペア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ている。 c:テニスに主体的に取り組むとともにフェア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、1人1人のレベル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・安全を確保している。	観察 スキルテスト 試合	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
3学期	長距離走	・2500～3000m走 ・20 分間走 ・ＬＳＤ	a:ペースの変化に対応して走り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、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、持久走特有の技術を身に付けている。 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ている。 c:長距離走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、1人1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・安全を確保している。	観察 記録測定 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	体育理論(通年)		a:技能と体力の関係について学び、それらを高めるときの練習方法を知る。 b：学びから自分の身近な活動について考えを深めていく。 c:教科書を使って自ら学習することで、自学の成果を知る。	小テスト	調べ学習 自己分析課題	観察 活動状況

※　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