※令和４年度以降入学生用

学校番号	３０８

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	「新高等保健体育」　（大修館）						
副教材等	「新高等保健体育ノート」　（大修館）						

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。
・体育の授業を通じて、運動をする・見る・支える・調べるといった関わりを学び、自分に合ったスポーツライフを考え、また課題の解決方法や運動方法を見つけよう。

２　学習の到達目標

【知識及び技能】
・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生かせるように、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。
【思考力・判断力・表現力等】
・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。
【学びに向かう力・人間性等】
・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、達成感を味わう態度を養う。

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、仲間との連携の必要性、各競技の特性や戦術を理解しているとともに、それらの技能を身に付けている。 また、体力の高め方、技術の名称を正しく理解している。	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。また、課題解決のための練習の計画を立てることができている。	生涯にわたり継続して運動に関わるために、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、自己の役割を理解し責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするとともに、自他の健康・安全を充分に確保している。

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。

※令和４年度以降入学生用

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(男女)	オリエンテーション 集団行動 津田高体操 体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画	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取り組もうとしている	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

1学期	武道・ゴール型球技(男子)　水泳・ゴール型球技・陸上競技(女子)	・男子 武道(柔道) 受け身 投げ技 ゴール型球技 ハンドボール ・女子 水泳 クロール 平泳ぎ ゴール型球技 アルティメット 陸上競技 走幅跳 ジャベリックスロー	a:各種目で用いられる技術の名称や効率的に身に付けるための練習方法・体力の高め方を理解している（知識） a:（柔道）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。（技能） a:（水泳）特性に応じた効率的な泳法を身に付けている（技能） a:(ハンドボール・アルティメット)球技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（技能） a:（陸上）各種目特有の技能を高めるため計画的な練習の方法を学び、自己の身体能力を高めることが出来る。 b:(柔道)における攻防や、投げ技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、自己の考えたことを他者に伝えることができる（思考・表現） b:（水泳）泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けての運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他社に伝えようとしている。（思考・表現） b:(ハンドボール・アルティメット)球技の自己やチーム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（思考・表現）　体力や技能の程度に配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つける（思考・判断） b:(陸上)体力や技能の程度の違いに配慮して仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけることができる。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

１学期	武道・ゴール型球技（男子）　水泳・ゴール型球技・陸上競技（女子）	・男子 武道（柔道） 受け身 投げ技 ゴール型球技 ハンドボール ・女子 水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ ゴール型球技 アルティメット 陸上競技 走幅跳 ジャベリックスロー	C:（柔道）自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、「礼に始まり礼に終わる」などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとすること、自己の責任を果たし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている ｃ:（水泳）自主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、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、水泳の自己防止に関する心得を尊守するなど健康。安全を確保しようとしている。 c:（ハンドボール・アルティメット）自主的に取り組むとともに、フェアなプレー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、一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとすること、お互いに助け合い教えあ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 c:（陸上）自主的に取り組むとともに勝敗や自己の記録を冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすることや、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いや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・安全を確保しようとしている。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

2 学 期	水泳・武道・ゴール型球技(男子) ネット型球技・ダンス(女子)	・男子 水泳 クロール 平泳ぎ 武道(柔道) 受け身 投げ技 ゴール型球技 アルティメット ・女子 ネット型球技 バドミントン ダンス 創作ダンス	a:（柔道）柔道の特性に応じた、攻防を展開するための得意技を身に付けている。 a:（水泳）水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 a:（アルティメット・バドミントン）球技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。 a:（ダンス）表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化をつけて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ることができる。 b:(柔道)攻防や、投げ技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、自己の考えたことを他者に伝えることができる（思考・表現） b:(水泳)泳法の自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けての運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他社に伝えようとしている。（思考・表現） b:(アルティメット・バドミントン)球技の自己やチーム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(思考・表現)　体力や技能の程度に配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つける（思考・判断） b:（ダンス）より良い動きや自己の仲間の動きの課題を発見し、知識を活用して合理的な解決方法を工夫し、仲間に伝えようとしている。（思考・判断・表現）			

※令和４年度以降入学生用

2 学 期	水泳・武道・ゴール型球技(男子) ネット型球技・ダンス(女子)	・男子 水泳 クロール 平泳ぎ 武道(柔道) 受け身 投げ技 ゴール型球技 アルティメット ・女子 ネット型球技 バドミントン ダンス 創作ダンス	ｃ：(柔道)自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、「礼に始まり礼に終わる」などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとすること、自己の責任を果たし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ｃ：(水泳)自主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、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、水泳の自己防止に関する心得を尊守するなど健康。安全を確保しようとしている。 c:（アルティメット・バドミントン）自主的に取り組むとともに、フェアなプレー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、一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとすること、お互いに助け合い教えあ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 c:（ダンス）自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合い、創作・発表の話し合いに貢献しようとしている。健康・安全を確保している。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

３学期	陸上競技・ゴール型球技(男子) 陸上競技・ゴール型球技(女子)	・男子 陸上競技 長距離走 ゴール型球技 バスケット ・女子 陸上競技 長距離走 ゴール型球技 タッチラグビー	・長距離走 a:技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果とて体力を高めることができることを理解している（知識） 目標タイムを達成するペース配分を自己の体力や技能の程度に合わせて設定し、そのペースで走ることができる。（技能） b:体力や技能の程度の違いに配慮して仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけることができる。 c:自己の体調や技能、体力の程度に応じた目標や課題に挑戦することなどを通して健康を維持したり自己の安全を保持したりしようとしている。 ・タッチラグビー a:基本的なボール操作、役割や状況に応じたボール操作を身に付け、連携した動きによって空いた場所をめぐるこうぼうができる。 b:自己やチームのボール操作や攻防の課題を発見し、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ようとしている。 c:自主的に取り組むとともにフ	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

			ェアプレイを大切にし、互いに助け合い教えあい、作戦などの話し合いに貢献しようとしている。また一人一人の違いに応じたプレイを大切にし、健康安全を確保している。 ・バスケットボール a:ゴール型球技において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらをゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであること、技術はボール操作とボールを持たない動きに大別できることを理解している。(知識) a:安定したボール操作と空間を作り出すなどの連携した動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開することができる。(運動) b:自己や仲間の課題を発見し、これまで学習した知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにしたり、自己や仲間の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを、他者にわかりやすく伝えることができる。 c:球技に自主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、作戦などについての話し合い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、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保しようとしている。			

※令和４年度以降入学生用

3 学 期	体育理論	2単元 「運動・スポーツの学び方」 ①スポーツにおける技術と戦術・戦略 ②スポーツにおける技能と体力 ③技能の上達過程と練習の考え方 ④効果的な動きのメカニズム ⑤体力トレーニング ⑥運動やスポーツでの危険予知と安全確保	a:運動技能の構造と学び方、運動実践のための目標設定や課題の把握、練習計画の立案, 体力トレーニングの方法、成果の確認方法等を理解している。 また、運動やスポーツにおける危険がどこにあるか理解し、安全を確保するための知識を身に付けている。 ｂ:運動を実践するための運動技能の構造を整理したり、自分に適した運動・トレーニング方法および学び方の方法を見つけている。 ｃ： 運動技能の構造と運動の学び方について関心をもち、技能の上達を目指したり、運動の楽しさや喜びを味わおうと進んで学習に取り組んでいる。	観察 ワークシート	観察 ワークシート	観察 ワークシート

※　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