学校番号	208

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	2	年次	3
使用教科書	「現代高等保健体育」　（大修館書店　出版）						
副教材等	ステップアップ高校スポーツ　（大修館書店　出版）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

○授業を通じて、運動をする、見る、支える、調べるといった関りを学び、自分に合ったスポーツライフを考えてみよう。
○自分の得意な種目だけでなく、やったことのない種目にも挑戦しスポーツに対する興味関心を高め、スポーツの楽しさや喜び、達成感を一緒に味わおう。
○安全に留意して活動ができるように準備運動をはじめ、基礎・基本的な運動技能、体力を高めよう。

2　学習の到達目標

① 運動を合理的・計画的に実践し、それを生涯にわたって継続していくために必要な理論について理解するとともに目的に応じた運動技能を身につける
② 自己や仲間の課題を発見し、合理的計画的な解決にむけて、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を工夫するとともにそれらを他者に伝えることができる。
③ 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう計画的・主体的に実践し、公正・協力・責任・参画・共生といった意識を高めることができるようになる

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	● 自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行うとともに、運動の技能を高めている。 ● 自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。	● 自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫することができる。 ● 社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し、知識を身に付けることができる。	● 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、自ら進んで計画的に運動しようとしている。 ● 公正、協力、責任などの態度を身に付けようとしている。 ● 健康・安全に留意して運動しようとしている。

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

年間を通じて４種目の授業を受ける。男子は１学期に下記の種目のうちソフトボール、卓球、テニスのうち２種目を行う。２学期当初に水泳を行い、それ以降の２学期にサッカー、バスケットボールを行う。３学期はサッカー、バドミントン、卓球、テニスのうち１種目を行う。女子は１学期にバスケットボール、アルティメットのうち１種目を行い、その後水泳を行う。２学期にバドミントンを行い、それ以降に卓球、サッカー、ソフトボール、テニスから２種目を行う。３学期は体育館種目（バスケットボール・バレーボール)、バドミントン、卓球、テニスのうち１種目を行う。

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)
一学期	オリエンテーション 体つくり運動	オリエンテーション (一年間の授業計画と評価) 集団行動 体ほぐしの運動	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。 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。一年間種目を選択することによって生涯学習を意識させ、自己の健康管理に役立てる。 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実践できる。	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート
通年	体育理論	豊かなスポーツライフの設計	c：基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。 ＜知識・理解度テストを実施＞	理解度テスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート
男子 二学期 女子 三学期	球技 ゴール型	バスケットボール	b: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、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 c: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	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート

			方を工夫している。 a: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。 c: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。			
男子 一学期 女子二学期	球技 ベースボール型	ソフトボール	b :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、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 c: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。 a: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: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。	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート
女子 三学期	球技 ネット型	バレーボール	b: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、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 c: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。 a: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:技術や技の名称や行い方、体	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート

			力の高め方、運動観察の方法を理解している。			
男子　一、三学期　女子　二、三学期	球技　ネット型	卓球	b: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、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 c: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。 a: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: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。	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート
男子二学期　女子一学期	水泳	水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ	b:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、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や、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。 c:生涯にわたって水泳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。 a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 a:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート

男子　三学期　女子　二、三学期	球技　ネット型	バドミントン	b：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、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 c：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。 a：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：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。	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート
女子　二学期	球技　ゴール型	アルティメット	b：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、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 c：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。 a：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：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。	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート
男子　二、三学期　女子	球技　ゴール型	サッカー	b：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、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組	スキルテスト	振り返りシート プリント提出	授業態度観察 振り返りシート

			もうとしている。 c: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。 a: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: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。			