| 学校番号 | 309 |
|---|---|

# 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 | 現代高等保健体育改訂版　（大修館書店） | | | | | | |
| 副教材等 | なし | | | | | | |

1　担当者からのメッセージ(学習方法等)

・スポーツを通して、仲間と協働したり、競い合ったりしたりしながら楽しむことをめざします。
・自ら課題を発見し、その解決を主体的な態度で取り組み、仲間と協働しながら考える活動を行います。
・スポーツの技能面だけが評価の対象ではなく、授業の準備や後片付け、準備運動や話し合い、その他すべての活動への主体的に取り組む姿勢や態度も含めて、総合的に評価をします。

2　学習の到達目標

・スポーツの合理的、計画的な実践を通して、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育てる。
・知識を深めるとともに技能を高め、さまざまなスポーツの楽しさや喜びを深く味わい、スポーツを「する」「見る」「支える」「調べる」という主体的な関わりを実践できるようにする。
・話し合い活動やグループワークを通じて、他者との協力やグループにおけるリーダーシップの発揮、グループ活動を支えるサポートなど、さまざまな役割を果たせるようにする。
・各種スポーツの実践を通して、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、活動することができるようにする。

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 | スポーツの合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、各種スポーツの実践に応じた技能を身に付けている。 | 自己や仲間の課題を発見し、解決に向けて、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方を工夫・考察しているとともに、それらを他者に伝え協力しあえる。 | スポーツを行う上での準備や他者を尊重した態度で取り組むことができ、スポーツの楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、主体的に取り組もうとしている。 |

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。

| 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) |
| 全学期 | A・体つくり運動 | 集団行動<br>ラジオ体操第一 | a: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。<br><br>b:「ラジオ体操第一」を正しく実践できる。運動としての効果を確保するために、自分の身体を巧みに操作して一つ一つの動きを大きくはっきりと行うことができる。<br><br>c:ラジオ体操の正しい実践を目指して、主体的な態度で練習をしたり、他者との教え合いを行ったりすることができる。 | 技能テスト | ふりかえりシート | 毎回の授業で主体的な態度で練習し、取り組んでいるか |
| 全学期 | H 体育理論 | ・スポーツにおける技能と体力<br>・スポーツにおける技術と戦術<br>・技能の上達過程と練習<br>・効果的な動きのメカニズム<br>・体力トレーニング<br>・運動やスポーツでの安全確保 | a.運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようになる<br><br>b.運動やスポーツの技能の上達の過程には段階に応じた練習方法があることを理解できるようになる。<br><br>c. 期待する成果に応じた技能や体力の高め方があることを理解し周りとともにトレーニングの計画を立てるなど自発的に行動しようとしている。 | 知識テスト | ふりかえりシート | ふりかえりシート |

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 | F 武道<br>C ダンス<br>D 水泳<br>E 球技 | F.武道・柔道(男子) | F 武道（柔道）<br><br>a:投げ技の基本動作（姿勢・組み方・崩しと体さばき・受け身）と固め技の基本動作（攻撃に必要な基本動作・防御に必要な基本動作・返し方）を理解し、相手の動きに合わせた実践することができる。<br><br>b:相手の動きに合わせた攻防を実践するために、自らのどのように操作して相手の重心を崩すか、また相手の攻撃をどのようにして回避したり、返したりするかを考えながら練習し、他者に伝える事ができる。<br><br>c:安全に配慮して、投げ技や固め技の練習を行うことができる。自分の練習相手となる相手に敬意を払いながら練習をすることができる。準備や後片付け、準備運動に　主体的に取り組むことができる。 | 技能テスト<br><br>知識テスト | 振り返りシート | 授業態度<br><br>体育ノート<br><br>準備運動<br><br>後片付け |
| | | C ダンス(女子) | C ダンス<br><br>a:リズムに乗った動き、リズムに乗ったステップやジャンプを習得する。身体を動かす楽しさを知る。<br>b:音楽に合わせて、感情や事象を身体表現で伝える。積極的に身体の使い方の可能性を広げる。<br>c:仲間とのコミュニケーションを中心に踊ることの楽しさや鑑賞する面白さを感じながら、『観る』、『創る』の両観点を養う。 | 課題ダンス<br><br>テスト(ステップやジャンプなど具体的なテクニックを含む) | 創作ダンス<br><br>(その過程をノートに記録) | 授業への取り組み、計画性、反復練習の量、鑑賞態度などを振り返りシートに記入 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | D 水泳(女子)<br>(クロール) | D 水泳<br>a:ローリングを生かした手の動作と呼吸のタイミング、大きく強い足の動作、スタートやターンなどの技能を習得し、競泳ができるようになる。<br><br>b:自己の能力に応じた課題を設定し、その解決を目指して、合理的で計画的な練習や競泳の仕方を工夫することができる。<br>c:互いに協力して練習をしたり教え合いをしたりできる。また事故防止の観点から、安全や健康に留意して取り組むことができる。準備や後片付け、準備運動に　主体的に取り組むことができる。 | タイム<br>(25m・50m) | 水泳<br>ノート<br>振り返り<br>シート | 授業への取り組み |
| | | E 球技(男子)<br>(バスケットボール) | E 球技（バスケットボール）<br>a:バスケットボールの実践におけるルールや準備・後片付けの方法を理解できる。短い距離のパス・ゴール下からのシュート・ゲームにおけるポジショニングを実践の中で正確に行うことができる。<br><br>b: ゲームの中でチームの味方と正確にパスをつなぎ、シュートを目指すために味方に声をかける事ができる。相手からより失点を少なくするための方法を考え、他者に伝える事ができる。<br><br>c:準備や後片付け、準備運動に主体的に取り組むことができる。ゲームの中で積極的にボールに関わりにいったり、味方に声かけやアドバイスをしたりできる。 | 技能テスト<br>知識テスト | 振り返り<br>シート | 授業態度<br>体育ノート<br>準備運動<br>後片付け |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2学期 | F 武道<br>D 水泳<br>E 球技<br>C ダンス | F　武道・柔道(男子) | F　武道（柔道）<br>a:投げ技の基本動作（姿勢・組み方・崩しと体さばき・受け身）と固め技の基本動作（攻撃に必要な基本動作・防御に必要な基本動作・返し方）を理解し、相手の動きに合わせた実践することができる。<br><br>b:相手の動きに合わせた攻防を実践するために、自らのどのように操作して相手の重心を崩すか、また相手の攻撃をどのようにして回避したり、返したりするかを考えながら練習し、他者に伝える事ができる。<br><br>c:安全に配慮して、投げ技や固め技の練習を行うことができる。自分の練習相手となる相手に敬意を払いながら練習をすることができる。準備や後片付け、準備運動に　主体的に取り組むことができる。 | 技能テスト<br><br>知識テスト | 振り返りシート | 授業態度<br><br>体育ノート<br><br>準備運動<br><br>後片付け |
| | | D 水泳(男子)<br>クロール | D　水泳<br>a:ローリングを生かした手の動作と呼吸のタイミング、大きく強い足の動作、スタートやターンなどの技能を習得し、競泳ができるようになる。<br><br>b:自己の能力に応じた課題を設定し、その解決を目指して、合理的で計画的な練習や競泳の仕方を工夫することができる。<br><br>c:互いに協力して練習をしたり教え合いをしたりできる。また事故防止の観点から、安全や健康に留意して取り組むことができる。準備や後片付け、準備運動に　主体的に取り組むことができる。 | タイム（25m・50m） | 水泳ノート<br>振り返りシート | 授業への取り組み |
| | | E　球技(男子)<br>バスケットボール | 1学期と同じ | 同じ | 同じ | 同じ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | E　球技(女子)<br>ハンドボール | E　球技（ハンドボール）<br>a:ハンドボールの実践におけるルールや準備・後片付けの方法を理解できる。短い距離のパス・ジャンプシュート・ゲームにおけるポジショニングを実践の中で正確に行うことができる。<br><br>b: ゲームの中でチームの味方と正確にパスをつなぎ、シュートを目指すために味方に声をかける事ができる。相手からより失点を少なくするための方法を考え、他者に伝える事ができる。<br><br>c:準備や後片付け、準備運動に主体的に取り組むことができる。ゲームの中で積極的にボールに関わりにいったり、味方に声かけやアドバイスをしたりできる。 | 技能テスト<br>知識テスト | 振り返りシート | 授業態度<br>体育ノート<br>準備運動<br>後片付け |
| | | C　ダンス | C　ダンス（創作ダンス）<br>a:<br>b:<br>c: | | | |
| 3学期 | 持久走 | 持久走(男女) | C　陸上（持久走）<br>a:自己の能力に応じて、課題を設定し、その解決を目指して練習に取り組み、記録を目指すことができる。<br><br>b:自己の能力に応じて設定した課題の解決を目指して合理的で計画的な練習の仕方を工夫することができる。<br><br>c: 互いに協力して練習や競技ができる。練習場や競技場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができる。 | 記録<br>女子<br>2000m×1回分<br>3000m×3回分<br>+4000m×1回分<br><br>男子<br>3000m×1回分<br>4000m×3回分<br>+5000m×1回分 | 記録 | ふりかえりシート<br><br>準備運動<br><br>準備後片付け |

※ 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