学校番号	412

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	３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	現代高等保健体育ノート（大修館出版）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

●各種目の中で、自己の能力に応じて基礎・基本的な運動技能や体力を高めると同時に、集団の中で行動する力を養おう。
●自他の運動を客観視し、分析することで興味や関心を高め、運動の楽しさや喜び、達成感を一緒に味わおう。
●体育の授業を通して、運動技術・技能の習得方法と効果的なスキル発揮の方法を学び、自己の運動パフォーマンスを最大限向上させる方法を考えてみよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
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、運動を習慣化させる。
【思考力、判断力、表現力等】
各種目を通じて各々の運動特性を知り、それらに応じた身体の動かし方や運動技能・技術を身につけ、それらの効果的な発揮の仕方を身につける。
【学びに向かう力、人間性等】
運動における合理的な動きを理解し、必要な体力をトレーニングによって向上させることで、運動やスポーツを生涯にわたって継続していくための基礎を築く。

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、スポーツを行う際の健康・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。 スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。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、攻防を展開したり、表現する為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取り組みを工夫でき、他者へ伝えることができる。 運動を継続するための課題を発見し、解決に向けて思考し判断することができる。 課題解決に向けて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、実生活に生かせる。	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付ける。
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	**体力を高める運動** **新体力テスト**	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	レポート	受講態度の観察

	球技・剣道（男子）　球技・陸上競技・ダンス・水泳（女子）	【男子】 **球技** ソフトバレーボール 硬式テニス **武道** 剣道 【女子】 **球技** 卓球 **陸上競技** ハードル走 **ダンス** 創作ダンス **水泳** 平泳ぎ	a：技能習得・発揮方法、体力の高め方、運動観察の方法を理解しており、球技の特性に応じた、効率的な技能を身に付けている。 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の責任を果たそうとすることなどや、球技の安全管理に関する心得など、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	レポート ノート	受講態度の観察 ノート
2学期	球技・マット運動・水泳・剣道（男子）　球技・陸上競技・ダンス・水泳（女子）	【男子】 **球技** ハンドボール **マット運動** 回転系 巧技系 **武道** 剣道 **水泳** 平泳ぎ	a：武道の伝統的な考え方、稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、そ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。 b：生涯にわたって武道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の責任を果たそうとすることなどや、球技の安全管理に関する心得など、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	レポート ノート	受講態度の観察 ノート

	球技・ダンス（女子）	【女子】 **球技** 硬式テニス ソフトバレーボール **ダンス** 創作ダンス	a：各種目の技術やダンスの名称、用語、表現の仕方など、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、それぞれの特性に応じた技能やイメージを深めた表現を身につけている。 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している。 c：各種目の楽しさや喜びを味わうことができるよう互いの違いや良さを認めあうこと、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の責任を果たそうとするなど、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	レポート ノート	受講態度の観察 ノート
3学期	陸上競技	**陸上競技** 長距離走 インターバル走 タイム走	a：各種目の運動効果、用語、ランニングフォームなど、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、それぞれの特性に応じた、ランニング技能やフォームが身に付いている。 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している。 c：走る楽しさや喜びを味わうことができるよう、自己の記録に挑戦すること、自己の進歩を確認すること、他者の姿勢を讃えることやマナー・ルールを大切に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	レポート ノート	受講態度の観察 ノート

	体育理論	**・スポーツにおける技能と体力** **・スポーツにおける技術と戦術** **・技能の上達過程と練習** **・効果的な動きのメカニズム** **・体力トレーニング** **・運動やスポーツでの安全の確保**	a: スポーツの技術と技能、上達過程や効果的な体力トレーニングなどについて、発言したり書き出したりしている。 b: スポーツの技術と技能、上達過程や効果的な体力トレーニングなどについて、必要な情報を比較・分析したりしてまとめた考えを説明できる。 c: スポーツの技術と技能、上達過程や効果的な体力トレーニングなどについて、意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。	体育理論のテスト	レポート ノート	受講態度の観察 ノート

※　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