※令和４年度以降入学生用

学校番号	３２６

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　大修館書店						
副教材等	現代高等保健体育ノート　大修館書店						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・集団行動や各種目を通して、ルールやマナーの大切さを理解し、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。
・体育の授業を通して、体を動かすことの大切さを理解し、卒業後も継続して運動・スポーツを行えるような知識や技能を身につけよう。

2　学習の到達目標

・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するとともに、それらの技能を身につけるようにする。
・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る力を養う。
・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、企画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

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。 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、表現するための各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身につける。	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運動を継続するための取り組みを工夫できる。 運動を継続したり、体力や技能向上をするための計画を考えたりすることができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に活かしたり、レポートにまとめたりすることができる。	自ら進んで運動に取り組もうとする。 健康や安全を確保した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。 質実剛健の精神を身に付ける。

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

※令和４年度以降入学生用

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・体つくりの運動	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 体ほぐしの運動 新体力テスト 体力を高める運動	a：各種目の特性に応じた、各種目特有の技能やイメージを深めた表現を身につけている。 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。	・観察ト ・レポート	・レポート ・パフォーマンス課題 ・グループワーク	受講態度の観察

※令和４年度以降入学生用

	球技（ネット型）	ネット型 テニス	a: 球技では，各型の各種目の局面ごとに技術や戦術，作戦の名称があり，それぞれの技術，戦術，作戦には，攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的，計画的な練習の方法があること。 ・課題解決の方法には，チームや自己に応じた目標の設定，目標を達成するための課題の設定，課題解決のための練習法などの選択と実践，ゲームなどを通した学習成果の確認，新たな目標の設定といった過程があること。 b: ・練習やゲームを行う場面で，チームや自己の活動を振り返り，よりよいマナーや行為について提案すること。 ・チームでの学習で，状況に応じてチームや自己の役割を提案すること。 ・チームでの話合いの場面で，合意を形成するための調整の仕方を見つけること。 C: ・球技の学習に主体的に取り組もうとすること。 ・フェアなプレイを大切にしようとすること。 ・作戦などを話し合う場面で，合意形成に貢献しようとすること。	・観察 ・実技テスト ・レポート	・レポート ・パフォーマンス課題 ・グループワーク	受講態度の観察

※令和４年度以降入学生用

	水泳	女子 水泳(クロール･平泳ぎ)	a:･水泳では,各種目や運動の局面ごとに技術の名称があり,それぞれの技術には,効率のよい泳ぎにつながる重要な動きのポイントや安全で合理的,計画的な練習の仕方があること。 ･水泳の種目によって必要な体力要素があり,その種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。 ･課題解決の方法には,自己に応じた目標の設定,目標を達成するための課題の設定,課題解決のための練習法などの選択と実践,記録会などを通した学習成果の確認,新たな目標の設定といった過程があること。 b:･選択した泳法について,自己や仲間の動きを分析して,良い点や修正点を指摘すること。 ･課題解決の過程を踏まえて,自己や仲間の新たな課題を発見すること。 ･自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てること。 ･練習や競技会などの場面で,自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。 c:･水泳の学習に主体的に取り組もうとすること。 ･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。 ･役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること。 ･ 水泳の事故防止の心得を遵守し,危険の予測をしながら回避行動をとるなど,健康･安全を確保すること	･観察 ･実技テスト ･レポート	･レポート ･パフォーマンス課題 ･グループワーク	受講態度の観察

※令和４年度以降入学生用

2学期	水泳	男子 水泳(平泳ぎ･クロール)	a:･水泳では,各種目や運動の局面ごとに技術の名称があり,それぞれの技術には,効率のよい泳ぎにつながる重要な動きのポイントや安全で合理的,計画的な練習の仕方があること。 ･水泳の種目によって必要な体力要素があり,その種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。 ･課題解決の方法には,自己に応じた目標の設定,目標を達成するための課題の設定,課題解決のための練習法などの選択と実践,記録会などを通した学習成果の確認,新たな目標の設定といった過程があること。 b:･選択した泳法について,自己や仲間の動きを分析して,良い点や修正点を指摘すること。 ･課題解決の過程を踏まえて,自己や仲間の新たな課題を発見すること。 ･自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てること。 ･練習や競技会などの場面で,自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。 c:･水泳の学習に主体的に取り組もうとすること。 ･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。 ･役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること。 ･ 水泳の事故防止の心得を遵守し,危険の予測をしながら回避行動をとるなど,健康･安全を確保すること	･観察 ･実技テスト ･レポート	･レポート ･パフォーマンス課題 ･グループワーク	受講態度の観察

※令和４年度以降入学生用

	球技	ゴール型 バスケットボール サッカー	a: 球技では，各型の各種目の局面ごとに技術や戦術，作戦の名称があり，それぞれの技術，戦術，作戦には，攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的，計画的な練習の方法があること。 ·課題解決の方法には，チームや自己に応じた目標の設定，目標を達成するための課題の設定，課題解決のための練習法などの選択と実践，ゲームなどを通した学習成果の確認，新たな目標の設定といった過程があること。 b: ·練習やゲームを行う場面で，チームや自己の活動を振り返り，よりよいマナーや行為について提案すること。 ·チームでの学習で，状況に応じてチームや自己の役割を提案すること。 ·チームでの話合いの場面で，合意を形成するための調整の仕方を見付けること。 C: ·球技の学習に主体的に取り組もうとすること。 ·フェアなプレイを大切にしようとすること。 ·作戦などを話し合う場面で，合意形成に貢献しようとすること。	·観察 ·実技テスト ·レポート	·レポート ·パフォーマンス課題 ·グループワーク	受講態度の観察

※令和４年度以降入学生用

	体育理論	・スポーツにおける技術と戦術・戦略 ・スポーツにおける技能と体力 ・体力トレーニング ・ライフスタイルとスポーツの楽しみ方 ・スポーツで「未来」を創る	a:技術と技能の違い、技能のうちのクローズドスキル型とオープンスキル型など、その型の違いによって学習の仕方が異なることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 運動やスポーツの技能は，体力と相互に関連しており，技能は，身長や体重などの体格や巧みさなどの体力との関連で発揮されることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツの技能を発揮する際には，個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや，期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b: ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について，概念と自己の状況を関連付けたりして，自己や社会についての課題を発見すること。 ・運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について，習得した知識を基に，環境の異なる場所や変化を想定して，危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。 c: 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	・観察 ・レポート	・レポート ・パフォーマンス課題 ・グループワーク	受講態度の観察

※令和４年度以降入学生用

3学期	陸上競技	陸上競技 ・長距離走	a: 各種目に応じた、各種目、演技特有の技術や表現を身につけている。 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。 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。個々に応じた目標設定を克服している。 c: 各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、良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。	・観察 ・実技テスト ・レポート	・ノート ・レポート ・パフォーマンス課題	受講態度の観察

※　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