※令和４年度以降入学生用

学校番号	323

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年次女子
使用教科書	「新高等保健体育」（大修館出版）						
副教材等							

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・集団行動や各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにしよう。
・自他の運動を観察し、分析することで興味・関心を高め、公正・協力・責任などの態度を身につけよう。
・体育の授業を通して、運動への関わり方「する・みる・支える・調べる」などの方法を学び、自分にあったスポーツライフを考えていこう。

２　学習の到達目標

・各種運動の実践を通して、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。
・生涯にわたって運動・スポーツにかかわれる豊かなスポーツライフの基盤の形成と、日常生活の中での運動習慣の育成、健康についての知識や理解を深める。また健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上、自ら判断して選択していく力の育成を図る。
・他者の体力や運動能力にも配慮して、アドバイスしたり、ともに実践する力つける。

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	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な知識や生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための科学的知識及び運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。	自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫し、それらを表現している。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に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。			

※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	体つくり運動	体ほぐしの運動 体力を高める運動	a:体つくり運動の合理的な実践に関する具体的な知識や運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。個人及びグループの課題解決に役立つ知識や技能を身に付けている。 b:体つくりにおける自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や練習方法を工夫している。 c: 体つくり運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的・計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。また自他の課題を適切に把握し、工夫して改善に向けた実践を行おうとしている。	技能観察	受講態度の観察	受講態度の観察 レポート
	球技（ゴール型）	ハンドボール	a: 状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空 間への侵入などから攻防をすることができる。 b: 生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに，自己やチームの考えたことを他者に伝えている。 c: 球技に主体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，合意形成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，互いに助け合い高め合おうとすることなどをしたり，健康･安全を確保している。	技能観察	ゲーム観察	受講態度の観察 レポート
	水泳	クロール 平泳ぎ 背泳ぎ	a:クロールでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。 平泳ぎでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。 背泳ぎでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。 b: 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。 c: 水泳に主体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，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，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，水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康･安全を確保すること。	技能観察 記録会	受講態度の観察	受講態度の観察 レポート

※令和４年度以降入学生用

２学期	器械体操	マット運動	a：マット運動では，回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと，条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。 b：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。 c：器械運動に主体的に取り組むとともに，よい演技を讃えようとすること，互いに助け合い高め合おうとすること，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や，健康･安全を確保すること。	技能観察 タイム記録	ワークシート	受講態度の観察 レポート
	陸上競技（跳）	走り幅跳び	a：遠くに飛ぶ楽しさや喜びを味わうことができるようにする。安全を確保するためのルールの理解と運動方法の理解、体力・技術の違いに配慮し、互いにアドバイスし、励ましあう態度で取り組んでいる。 b：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。 c：陸上競技に主体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，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，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,健康･安全を確保すること。	技能観察 記録会	受講態度の観察	受講態度の観察 レポート
	球技（ネット型）	卓球	a：状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすること。安定してラリーを続けること。 b：生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに，自己やチームの考えたことを他者に伝えること。 c：球技に主体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，合意形成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，互いに助け合い高め合おうとすることなどや，健康･安全を確保すること。	技能観察	ゲーム観察	受講態度の観察 レポート
	体育理	・スポーツにおける技能と体力 ・体力トレーニング運動	a:運動技能の上達とそのメカニズムについて説明ができる。 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。 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。	体育理論 レポート	体育理論 ワークシート	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（走）	長距離走 1km 2km 3km	a：自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて，ストライドやピッチを切り替えて走ること b：体力や技能の程度等の違いを超えて仲間とともに陸上競技を楽しむための調整の仕方を見付けること。 c：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。	技能観察 タイム記録	ワークシート	受講態度の観察 レポート
	体育理論	・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:運動技能の上達とそのメカニズムについて説明ができる。 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。	体育理論のテスト	体育理論のテスト ワークシート	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