学校番号	３１４

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（女子）	単位数	３単位	年次	２年次
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）						
副教材等	現代高等保健体育ノート（大修館書店） アクティブスポーツ　総合版（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに，技能を身に付けよう。
・運動や健康についての自他や社会の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝える力を養おう。
・生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上をめざし，明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養おう。

2　学習の到達目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ，課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けた学習過程を通して，心と体を一体として捉え，生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成することをめざす。

① 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに，技能を身に付けるようにする。
② 運動や健康についての自他や社会の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝える力を養う。
③ 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し，明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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付けている。	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ている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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，参画する，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

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	a:体ほぐしの運動では手軽な運動を行い,心と体は互いに影響し変化する事や心身の状態に気付き,仲間と自主的に関わり合う事ができる。 b:自己や仲間の課題を発見し,合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c:体つくり運動に自主的に取り組もうとしている。互いに助け合い教え合おうとしている。話合いに貢献しようとしている。健康・安全を確保している。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	バスケットボール	基本的な動作 シュート練習 パス、ドリブル 対人プレー ルールや審判法 ゲームの進め方 ゲーム	a:戦術や作戦に応じて,技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントで あることを理解している。 b:選択した運動について,合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して,成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 C:球技の学習に自主的に取り組むことができる。一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切することができる。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	硬式テニス	基本的な動作 ラケットの握り方 ラケットを持っての素振り 一人テニス(上・下) 対人プレー ボレー (1対1、2対2) ルールや審判法 ゲームの進め方 ゲーム	a:戦術や作戦に応じて,技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントで あることを理解している。ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 b:選択した運動について,合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して,成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 C:球技の学習に自主的に取り組むことができる。一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切することができ	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

			る。			
	ダンス	基本的な動作 柔軟、ストレッチ 各種ステップ 創作練習 課題に合わせて踊る 発表会	a:ダンスには，身体運動や作品創作に用いられる名称や用語があることを理解している。 簡単なリズムの取り方や動きで，音楽のリズムに同調したり，体幹部を中心としたシンプルに弾む動きをしたりして自由に踊ることができる。 b:それぞれのダンスに応じて，表したいテーマにふさわしいイメージや，踊りの特徴を捉えた表現の仕方を見付けることができる。 C:ダンスの学習に自主的に取り組むことができる。仲間に課題を伝え合ったり教え合ったりして，互いに助け合い教え合うことができる。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
2学期	水泳	水泳 平泳ぎ 平泳ぎの基本動作 ストローク、キック、息継ぎ、コンビネーション、 スタート練習 泳法ルール 記録計測方法	a:平泳ぎについて，泳法と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり，継続して行ったりすることで，結果として体力を高めることができる。 b:泳法などの自己や仲間の課題発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。自己の考えを他者に伝えることができる。 c:水泳に自主的に取り組もうとしている。勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしている。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

	バドミントン	基本的な動作 クリアー、ハイクリアー、 ドロップ、スマッシュ、 ヘアピン、プッシュ 対人プレー ルールや審判法 ゲームの進め方 ゲーム (シングルス・ダブルス)	a:戦術や作戦に応じて，技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントで あることを理解している。ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 b:選択した運動について，合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して，成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 C:球技の学習に自主的に取り組むことができる。一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切することができる。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	バスケットボール	基本的な動作 シュート練習 パス、ドリブル 対人プレー ルールや審判法 ゲームの進め方 ゲーム	a:戦術や作戦に応じて，技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントで あることを理解している。パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができる。 b:選択した運動について，合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して，成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 C:球技の学習に自主的に取り組むことができる。一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切することができる。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

	ダンス	基本的な動作 柔軟、ストレッチ 各種応用ステップ グループ創作 課題に合わせて踊る 発表会	a:交流や発表の仕方には，簡単な作品の見せ合いなどがあり，全員で交流し合う方法を理解している。リズムや音楽に合わせて，独自のリズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊ることができる。 b:選択した踊りの特徴に合わせて，よい動きや表現と自己や仲間の動きや表現を比較して，成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 c:作品創作などについての話合いに貢献することができる。一人一人の違いに応じた表現や交流，発表の仕方などを大切にすることができる。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
3学期	持久走	陸上競技 長距離走	a:技術と関連させた運動や練習を繰り返したり，継続して行ったりすることで，結果として体力を高めることを理解している。呼吸を楽にしたり，走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ることができる。 b:選択した運動について，合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して，成果や改善 すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる c:陸上競技の学習に自主的に取り組むことができる。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	体育理論	1．スポーツの技術と戦術 2．技能の上達過程と練習 3．効果的な動きのメカニズム 4．技能と体力 5．体力トレーニング 6．運動やスポーツでの安全の確保	a:運動やスポーツの技能と体力は，相互に関連していることを理解している。 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ができる。 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，主体的に取り組むことができる。	観察 ワークシート 実技テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

※　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