学校番号	3028

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	「高等学校　保健体育 Textbook」「高等学校　保健体育 Activity」（第一学習社）						
副教材等	「アクティブスポーツ」（大修館書店）						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

自己の能力に応じて体力の向上を図り、その過程において体験する運動の楽しさを学ぶこと。
また、チームスポーツを通じて協力、責任、リーダーシップ、対戦相手への敬意といった集団行動の資質を磨くこと。

２　学習の到達目標

【知識及び技能】
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。
【思考力、判断力、表現力等】
運動や健康についての個人及び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。
【学びに向かう力、人間性等】
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	・スポーツのルールや、運動を安全に実施する方法を理解する ・自己の体力や技能を高める方法を理解する ・各運動技能を身につける ・身につけた技能を速く、力強く正確に発揮する ・ゲームの場面において身につけた技能を発揮する	・個々に応じた体力や技能を高めるためのトレーニングや練習方法を選択することができる ・ゲーム場面での適切なプレーの選択、自己の役割を判断することができる ・集団の中での発言、リーダーシップをとることができる	・自己の体力、技能を向上させる積極的な姿勢を身につける ・集団での円滑な運動実施のために必要となる協力的態度を身につける

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

月	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)
4 5 6	陸上競技 体育理論	・走り高跳び ・体育理論 (2)運動やスポーツの効果的な学習の仕方	a:走り高跳びのルールや技術特性を理解している b:自分に合った跳躍方法を選択することができる c:記録向上にむけ、積極的に取り組むことができる	観察 記録計測	観察	観察 パフォーマンス課題
	器械運動 体つくり運動	・体ほぐしの運動 ・マット運動 回転系、倒立系など	a: 技の名称や合理的な運動の仕方を理解している b: 自分の能力に合った技を選んで演技構成を工夫することができる c: 技の習得に向けて積極的に取り組むことができる	観察	観察 演技実施	観察
	ハンドボール 体つくり運動	・体ほぐしの運動 ・基本技術 パス・シュート ディフェンス ・簡易ゲーム ・ゲーム	a:ルールを理解している 基本技術を正確に実施することができる b:ゲームにおいて適切なプレーの選択ができる 周囲への適切な声かけができる c:基本技術の習得や、チームで協力してゲームを実施することにむけ、積極的に取り組むことができる	観察 スキルテスト	観察 対戦シート記入	観察 対戦シート記入
	体つくり運動	・縄跳び(前後 2 重跳び) ・(イ)実生活に生かす運動の計画	a:跳び方を理解している b:様々な跳び方を工夫して実施することができる c:回数の更新や新たな跳び方を習得するために積極的に取り組むことができる	観察 回数記録	観察	観察 回数記録
7 8 9	水泳	・背泳ぎ ・バタフライ	a:競泳のルールを理解する 背泳ぎ・バタフライの泳法の仕組みを理解する b:自己の体力と各泳法の特徴をとらえた工夫ができる c:タイム向上にむけ、積極的に取り組むことができる	観察 タイム計測	観察 タイム計測	観察 タイム計測

10	体育大会練習	・集団行動 ・出場種目練習	a:行進、隊形移動の動作を理解している b:行進、隊形移動を正確に行うような声かけができる c:協調性をもって取り組むことができる	観察	観察	観察
10 11 12	サッカー/アルティメット体つくり運動	・体ほぐしの運動 ・基本技術 パス・ドリブル シュート ・簡易ゲーム ・ゲーム	a:ルールを理解している 基本技術を正確に実施することができる b:ゲームにおいて適切なプレーの選択ができる 周囲への適切な声かけができる c:基本技術の習得や、チームで協力してゲームを実施することにむけ、積極的に取り組むことができる	観察 スキルテスト	観察 対戦シート記入	観察 対戦シート記入
	ダンス 体つくり運動	・体ほぐしの運動 ・基本技術 アイソレーション ・創作ダンス	a:ダンスの基本的な動きと表現方法を理解している b:リズムに合った動きを選択し、ダンスをアレンジすることができ、グループの中でリーダーシップをとることができる c:ダンス技能向上に向け、積極的に取り組むことができる	観察 ダンス発表	観察 ダンス発表 パフォーマンス課題	観察 振り返りシートの記入
	柔道 体つくり運動	・体ほぐしの運動 ・基本技術 受け身・崩し・体さばき 立ち技 固め技	a:柔道の礼法や基本動作、ルールを理解している b:相手とのやり取りの中で技能の特性を生かして効果的な技を選択することができている c:柔道の基本技術向上に向け、積極的に取り組むことができる	観察 スキルテスト	観察 かかり練習	観察
1 2	持久走	・ペース走(25 分、30 分) ・野外走 ・1000mタイム計測 ・3000mタイム計測	a:長距離走の目的、フォームを理解している b:走行時間、距離に見合ったペース・走り方を選択することができる c:タイム向上にむけ、積極的に取り組むことができる	観察 タイム計測	観察 タイム計測	観察 タイム計測

※　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