学校番号	3030

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	２単位	年次	２年次
使用教科書	新高等保健体育　（大修館書店）						
副教材等	Active Sports〔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）

・集団行動や各種目の中で、自己の能力に応じて基礎・基本的な運動技能・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、運動をする・見る・支える・調べるといった関わりを学び、自分にあったスポーツライフを考えてみよう。

２　学習の到達目標

【知識及び技能】
心と体を一体として捉え、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。
【思考力、判断力、表現力等】
日常生活で生かせるよう、ライフステージと健康について知識や理解を深めるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り適切に判断する能力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】
体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

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している。 ・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付けている。	・知識を活用し、技能向上につなげている。 ・自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫できている。 ・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ることができている。 ・学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせている。	・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している。 ・結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できている。 ・公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けている。

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)
前期	体育理論	現代社会とスポーツ 競技スポーツの意義 スポーツの社会的役割 スポーツの始まりと変遷 スポーツと国際理解 ライフステージとスポーツ 文化としてのスポーツの関わり方 地域におけるスポーツライフ ライフスタイルとスポーツ	a:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、言ったり書きだしたりしている。 b:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを説明できる。 c:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、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	ノート レポート	受講態度の観察
	集団行動・体つくり運動	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 体力を高める運動	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。	受講態度の観察	ノート レポート	受講態度の観察

	ダンス	ダンス 創作ダンス	a:ダンスの特性に応じた、各種目、演技特有の技能やイメージを深めた表現を身につけている。また、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ている。 b:生涯にわたってダンス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:ダンス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、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	ノート レポート	受講態度の観察
	陸上競技	陸上競技 短距離走 ハードル走 走り幅跳び	a:各種目の特性に応じた、各種目特有の技能を身につける。また、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。 c:各種目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ること、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責任を果たそうとすることなど、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	ノート レポート	受講態度の観察

	水泳	・クロール ・平泳ぎ	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。また、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって水泳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:水泳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責任を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など、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	ノートレポート	受講態度の観察
後期	集団行動・体つくり運動	集団行動 体ほぐしの運動 体力を高める運動	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。	受講態度の観察	ノートレポート	受講態度の観察

	球技	ネット型 バレーボール ゴール型 バスケットボール	a:球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。また、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、フェアプレイを大切にしようとすること、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	受講態度の観察	ノートレポート	受講態度の観察
	陸上競技	・長距離走	a:自分で設定したペースの変化や仲間のペースの変化に応じて、ストライドとピッチを切り替えて走っている。また、技術の名称、用語、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。 c:陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗等を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	受講態度の観察	ノートレポート	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