学校番号	413

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

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

体育の見方・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、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

【知識及び技能】

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るようにする。

【思考力、判断力、表現力等】

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。

【学びに向かう力、人間性等】

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、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ようとしている。	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、生涯にわたって継続して運動に親しもうとしている。
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。			

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	体つくり運動 体力を高める運動	a: 定期的・計画的な運動を続けることは心と体の健康や体力の保持増進につながることについて、言ったり書き出したりしている。 また手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の変化に気付き、仲間と自主的に関わりあうことができる。 b: 自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。	振り返りシート	振り返りシート 観察	観察

	球技（ゴール型）	アルティメット	a:パス・スペースへの走り込み・シュートなど基礎的な技能を身につけ、ゲーム中のオフェンス・ディフェンスなどの具体的な攻防の場面を想定して、互いに協力して、有効な動きを身につけることができる。 b:攻防など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た取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:アルティメットに自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、互いに助け合い教えあおうとすることなどや、健康・安全を確保する。	・実技テスト ・振り返りシート ・グループ活動	・振り返りシート ・グループ活動 ・観察	・観察
	陸上競技	跳躍 ハードル 走り幅跳び	a:ハードリングや遠くに跳ぶために必要な体力を高めるための効果的な練習法やトレーニングについて，正しい知識をもつことができる。また助走から踏切までの動作をスムーズに行うことができる。 b:ハードリングや遠くに跳ぶための動きなど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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる c: ハードルや走り幅跳びに自主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，自己の責任を果たそうとすること，一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切に使用とすることなどや，健康・安全を確保する。	・実技テスト ・振り返りシート ・グループ活動	・振り返りシート ・グループ活動 ・観察	・観察

	水泳	平泳ぎ	a:スカーリング動作を伴ったプルの動作と呼吸のタイミング，抵抗の少ないキック動作などの技能を修得し，正しいフォームで速く・長く泳ぐことができる。また平泳ぎの技能について，正しいイメージをもつことができる。 b:泳法など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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる c:水泳に自主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，自己の責任を果たそうとすること，一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切に使用とすることなどや，健康・安全を確保する。	・実技テスト ・観察	・振り返りシート ・観察	・観察

2学期	体育理論	スポーツにおける技能と体力 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確認	a:技能を発揮する際には，体力を高めることが必要になることや，成果に応じた技能や体力の高め方があること，練習を通して身に付けられた合理的な動き方としての技能という状態で発揮されること，オープンスキル型の技能は，対人的な競技などで絶えず変化する状況の下で多く初揮されること，クローズドスキル型は状況の変化が少ないところで多く発揮されること，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。技能の上達過程を試行錯誤，意図的な調整及び自動化の段階の三つに分ける考え方があること，また，これらの段階に応じて，課題を設定すること，練習方法を選択すること，自己や他者の観察を通して課題を発見し解決すること，次の課題を設定することといった取り組み方が運動の継続に有効であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。運動やスポーツを行う際，過度な負荷や一定部位への長期的な酷使は，けがや疾病の原因となる可能性があること，これらを予防することで継続できることな危険を予見し，回避することが求められること及び，危険を回避するためには，対応方法を想定しておくことについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：事実や理念を整理したり，自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして，自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見している。持続可能なスポーツの発展のための課題の解決に向けて，提案を言葉や文章などを通して他者に伝えている。 c：スポーツの文化的特性や現状スポーツの発展についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	確認テスト レポート	レポート グループ活動	グループ活動 観察

	球技（ネット型）	バレーボール	a:レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身につけ，多彩な連携プレーを組み立てられるようにする。 b：攻防など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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c：バレーボールに自主的に取り組むとともに，フェアなプレーを大切にしようとすること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとすること，互いに助け合い教えあおうとすることなどや，健康・安全を確保する。	・実技テスト ・振り返りシート ・グループ活動	・振り返りレポートとシート ・グループ活動 ・観察	・観察
	ダンス	創作ダンス	a：テーマに合った動きを，からだの柔軟性や，力強さ，動きの速さなど，さまざまに織り交ぜて表現することができる。 b: 表現など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た取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c: ダンスに自主的に取り組むとともに，相手を尊重し，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ができる。	・発表会 ・グループ活動 ・記録 ・振り返りシート	・振り返りシート ・観察	・振り返りシート ・観察

3学期	陸上競技	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に応じて、ストライドやピッチを切り替えて走ることができる。 b: 長距離走について自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c: 長距離走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、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康や安全を確保しようとしている。	・記録 ・振り返りシート	・振り返りシート 観察	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