学校番号	306

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	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)						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

○バドミントン：相手の動きに応じた攻防を展開して練習や試合ができるようにする。
○バレーボール：楽しくゲームを運営する中で、協調性を養う。
○バスケットボール：相手の動きに応じた攻防を展開して練習や試合ができるようにする。
○マット運動：自己の能力に応じて技術を高める為に、計画的な練習やテストの受け方を工夫する。
○ラグビー：基礎技術の習得と基本ルールを理解し、安全に留意して試合ができるようにする。
○ハンドボール：ルールを遵守し、相手を尊重しながら、チームメイトと連携してゲームを展開する。
○水泳：無駄な力を使わずに効率的に水をとらえて大きく泳げるように工夫する。
○持久走：各自の能力に応じて目標を定め、計画的な練習や競技の仕方を工夫できるようにする。

2　学習の到達目標

a：各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高めることができる。
b：体の調子を整え、体力の向上を図り、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育む。
c：公正、協力、責任などの態度を育て、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。

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事項やスポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方について具体的な方法を理解するとともに、目的に応じた技能を身につけている。また、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する。	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、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を考えるとともに、それらを他者に伝えている。また、健康・安全に留意した行動ができる。	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。また、公正・協力・責任・参画などの態度を身につける。

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

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)
一学期	体つくり運動(男女)	徒手体操（ラジオ体操）	a:体操の順番やはじめの姿勢、おわりの姿勢を意識して取り組むことができる。 b:１つ1つの動きがどこに効くのかを意識して取り組むことができる。 c:仲間と協力し発表会を運営できる。	実技	ワークシート	授業中の取り組み状況 ワークシート
	マット運動(男子)	(開脚)前転・後転 ブリッジ 倒立 倒立前転	a:一連の流れでスムーズに演技ができる。 b:技の構成を考えて練習できる。 c:他者の演技を観察できる。	実技	ワーク シート 実技	授業中の取 り組み状況 ワークシート
	バドミントン（男子）	ストローク 各種ショット スマッシュ シングルス ダブルス	a:各ショットを正確に打つことができる。 b:ルールを理解して試合ができる。 c:グループで協力して試合を運営できる。	実技	ワーク シート 実技	授業中の取 り組み状況 ワークシート
	バスケットボール(女子)	パス シュート ドリブル ディフェンス ゲーム	a:パス・ドリブル・シュートなどの基礎的な技術を身につけ、ディフェンス、オフェンスの攻防の中で生かすことができる。 b:技術の習得に向け、課題や改善策を考えることができる。安全に配慮した行動が取れる。 c:技能の向上のために前向きに取り組むことができる。	実技	ワークシート	授業中の取 り組み状況 ワークシート
	ハンドボール（女子）	キャッチとパス ドリブルとシュート １対１の攻防 簡易ゲーム リーグ戦	a:ボールを見ずにドリブルできる。 b:相手のポジショニングに応じて自分の動きを考えることができる。 c:ルールを理解し、安全に配慮して試合をすることができる。	実技	ワーク シート 実技	授業中の取 り組み状況 ワークシート

	水泳（男女）	平泳ぎ （２５ｍタイム測定）	a:スムーズな息継ぎで、速く・長く泳ぐことができる。 b:技術の習得に向け課題を考え、安全に配慮した行動がとれる。 c:技能の向上のために前向きに取り組むことができる。	実技	ワーク シート 実技	授業中の取り組み状況 ワークシート
二学期	バレーボール（男子）	オーバーハンドパス アンダーハンドパス サーブ サーブレシーブ スパイク	a:安定したパスが出せる。 b:飛んできたボールやポジションに応じて、パスを使い分けることができる。 c:ルールを理解し、協調しながら試合ができる。	実技	ワーク シート 実技	授業中の取り組み状況 ワークシート
	陸上競技（男子）	ハードル走 砲丸投げ 三段跳び	a:各種目特有の技能を高めることができる。 b:技術の習得に向け、課題や改善策を考えることができる。安全に配慮した行動が取れる。 c:技能の向上のために前向きに取り組むことができる。	実技	ワーク シート 実技	授業中の取り組み状況 ワークシート
	バドミントン（女子）	ストローク 各種ショット スマッシュ シングルス ダブルス	a:各ショットを正確に打つことができる。 b:ルールを理解して試合ができる。 c:グループで協力して試合を運営できる。	実技	ワーク シート 実技	授業中の取り組み状況 ワークシート
	マット運動	(開脚)前転・後転 ブリッジ 倒立 倒立前転	a:一連の流れでスムーズに演技ができる。 b: 技の構成を考えて練習できる。 c:他者の演技を観察できる。	実技	ワーク シート 実技	授業中の取り組み状況 ワークシート
	水泳（男女）	平泳ぎ （２５ｍタイム測定）	a:スムーズな息継ぎで、速く・長く泳ぐことができる。 b:技術の習得に向け課題を考え、安全に配慮した行動がとれる。 c:技能の向上のために前向きに取り組むことができる。	実技	ワーク シート 実技	授業中の取り組み状況 ワークシート
三学期	持久走	試走 タイム測定 男子10周(約3300m) 女子8周(約2650m)	a:自分に合ったフォームやペース配分を考えながら走ることができる。 b:効果的なウォーミングアップやダウンを考え、改善しながら実践することができる。 c:目標達成に向けて計画性をもって走ることができる。	実技	ワーク シート 実技	授業中の取り組み状況 ワーク シート

	体育理論	運動・スポーツの学び方	a:運動の合理的な方法を理解し、トレーニング計画を立てることができる。 b:合理的トレーニングを実施することができる。 c:運動やトレーニングの効果について意欲的に学習することができる。	レポート	発表	授業中の取り組み状況 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