学校番号	２１４

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（大修館書店出版）						
副教材等	ステップアップ高校スポーツ（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】
各種目の基本技術を身に付けるとともに、競技の特徴や課題解決の方法を理解する。
【思考力、判断力、表現力等】
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、健康の保持増進のための実践力を身に付ける。
【学びに向かう力、人間性等】
自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとし、仲間と連携・協力して楽しむなど、学習に主体的に取り組む。

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する。 運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じた勝敗を競ったり、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技能を身に付ける。	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る。 運動の継続や、体力及び技能向上に向けた計画を考えることができる。 知識を活用し、技能向上につなげる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に活かせる。	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する。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。 公正・協力・責任・参画などの態度を身に付ける。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。

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	男女 体ほぐしの運動	a:体つくり運動の楽しみ方や学習の進め方を理解し、体ほぐしの運動や体力を高める運動の行い方を身に付けている。 b:個人やグループの能力に応じた課題を設定し、体力を高める運動の中から、自己の体力や生活の状況を踏まえ、ねらいにあった運動を選び構成し活用している。 c:自分や仲間の体の状態や変化に気付き、体を動かす楽しさや心地よさを味わうと共にペアやグループの仲間と協力しながら進んで運動に取り組もうとする。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
	球技(ネット型)	球技：ゴール型 男子 ハンドボール	a: パスやドリブル、シュートなどハンドボール競技に必要な基礎技能が身に付いている。 フリーの味方を見つけてパスをすることができる。 ハンドボールの特性や成り立ち、高める体力について学習した具体例を挙げている。 b:ボール操作などの技術を身に付けるための運動の行い方や練習のポイントを見つけている。 c:球技の学習に積極的に参加し、フェアプレイを心掛けて取り組んでいる。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
	球技(ネット型)	球技：ネット型 女子 テニス	a:サービスでは狙った場所に、ストロークではボールを相手側のコートの空いた場所や狙った場所に打ち返すことができる。 b:技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘し合い、	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート

			テニスを楽しむための自己に適した関わり方を見つけている。 c:テニスの学習について積極的に取り組もうとしている。また、審判などの役割を引き受け責任を果たそうとしている。			
	器械運動	男女 マット運動	a:体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方など、基本的な技の動きを身に付ける。また、開始姿勢や終末姿勢、組合せを変えるなどして発展させ、連続した動きを行うことができる。 器械運動の特性や成り立ちや技の名称や行い方について学習し、具体例を挙げることができる。 b:学習する技の合理的な動き方のポイントを見つけ、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選び「はじめ―なか―おわり」などの構成に適した組み合わせ方を見つけている。 c:器械運動の学習に積極的に取り組み、仲間とアドバイスや補助を行うなどの学習の援助をしようとしている。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート

	水泳	女子 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 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、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 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
2学期	水泳	男子 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 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、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 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート

	球技（ベースボール型）	球技：ベースボール型 女子 ソフトボール	a:攻撃側と守備側とに分かれ、攻守を交替しながら得点を競う野球型のゲームの特性を理解し、集団的技能や個人的技能を活用して学習段階に応じた作戦を立てゲームができる。 b:チームや自分の能力に適した課題解決を目指して練習方法を工夫し、技能の程度に応じた作戦を立て、ゲームの仕方を見直したり、新しい課題を選んだりしている。 c:チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
	球技（ゴール型）	球技：ゴール型 男子 ラグビー タグラグビー	a:練習やゲームで相手の動きに合わせ、味方にパスをつなぐ空間を作り出し、パスを出したり受けたりするなどの攻防ができる。 b:練習方法について仲間と意見を交わしながら、チームや個人の課題を見いだし、達成状況に応じた練習方法を選ぶなど、個人技能や集団技能の課題解決に向けた練習方法に取り組んでいる。 c:授業内の約束事を守り、安全に留意して、用具を使用・管理するなどの態度を身に付け、仲間と協力し課題解決について、気がついた点を教え合いながら活動しようとしている。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート

	球技(ネット型)	球技：ネット型 女子 バレーボール	a:パスやサービスなど基本的な個人技能を身に付けながら、ポジションを意識して自分のコートに空いた場所を作らない動きができる。 バレーボールの特性や学び方、基本的技能を高めるための効果的な練習方法､試合の進め方などについて理解している。 b:練習やゲームを通して、運動の行い方やポイントを見つけ、自己やチームに適した課題を探し、その課題に応じた練習方法を選んでいる。 c:チームにおける自分の役割を自覚し、互いに協力しあいながら、球技の楽しさや喜びを味わえるよう、バレーボールの学習に積極的に取り組もうとしている。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
	球技(ゴール型)	球技：ゴール型 男子 バスケットボール	a:バスケットボールの個人技能であるドリブル・パス・シュートの基本的な動作を身に付けている。また、ゲームの攻防で状況に応じたプレイを選択して行っている。 バスケットボールの発祥に関わる歴史や技術などの名称､バスケットボールに必要な体力の高め方について理解し具体例を挙げている。 b:これまでの学習を踏まえて、チームの課題や目指す目標に応じた練習や攻め方､守り方を選んでいる。 c:互いにアドバイスをするなど高め合いながらバスケットボールに主体的に取り組もうとしている。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート

3学期	持久走・体育理論	持久走 男女 1000m 1500m 3000m 20分間走	a:長距離走の特性に応じた技能を身に付けると共に、その技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。 長距離走の特性や学び方、技術の構造、競技の方法、合理的な練習の仕方などを理解し、知識を身に付けている。 b:自分の能力に適した課題をもち、その解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫している。また、記録の向上に合わせて効率の良い走りや言葉かけを選んでいる。 c:長距離走の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート
		体育理論 男女	a:運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、意見を言ったり書きだしたりできる。 b: 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、必要な情報を比較してまとめた考えを説明できる。 c:運動やスポーツの効果的な学習の仕方について（意見を交換したり、自分の考えを発表したりするなどの）活動を通して、学習に主体的に取り組もうとしている。	技能観察 小テスト レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート	受講態度の観察 学習ノート レポート

※　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