※令和４年度以降入学生用

学校番号	C4001

令和８年度　保健体育科

科目	体育２	単位数	２
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）		
副教材等	最新スポーツルール（大修館書店）		

	前期	後期
単位	1	1
レポート	１通	１通
必要出席回数	５回	５回
テスト	○	○

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

- レポートは空欄があると再提出となります。すべて記入したうえ、各レポートの提出期日を目安に早めの提出を心がけましょう。
- 学校指定の体操服はありません。各自でジャージやＴシャツ、体育館用とグラウンド用のシューズなどを準備し、スクーリングの開始時間に遅れないよう、運動できる服装に着替えて活動場所に集合しよう。
- 急な体調不良等による「見学」での出席は認められません。長期にわたり運動を制限されている場合は、事前に担当者に相談してください。

２　学習の到達目標

- 生徒が運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。
- 運動の多様性や体力の必要性の理解を基に技能を身に付ける。
- 自分自身の健康や体力の状態を意識し、安全に楽しく運動するために協力する姿勢を身につける。
- 運動における競争や協働の経験を通して、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保し、運動に主体的に取り組み、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。
- レポート学習を通して、体力の必要性を理解し、体力や運動技能を高めるための合理的な方法について知識を深める。

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	動きのメカニズムと体力や技能が向上していく過程、トレーニング理論などを理解している。 体力の重要性を理解し、安全に留意しながら運動を実施する。 知識を活用し、技能の向上につなげる。 安全に留意しながら運動を実施する。	自分の体調や体力等の状態から運動量を考え、無理せず、安全に運動に取り組む。 仲間と運動を楽しむためにどうすればよいかを考える。 気づいたこと、感じたことを伝え、問題解決にむけて工夫する。	目標を立て、記録や技能の向上に挑戦しようとする意欲や態度を身につける。 仲間と連携・協力しながら運動することで、各種目を積極的に楽しむ。

- 学習指導要領(第１章第２款の５)に則り、ラジオ・テレビ放送その他の多様なメディアを利用して行う学習による面接指導時間数の免除(面接指導の時間数のうち 10 分の６以内の時間数を免除)の制度を活用する。
- **各観点はＡ：十分満足できるＢ：おおむね満足できるＣ：努力を要するで評価する**
- 学期末に５段階で評価する。

※令和４年度以降入学生用

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	・スポーツの技能と体力 ・スポーツの技術と戦術 ・技能の上達過程と効果的な練習方法	a. スポーツにおける技能と体力の関係を理解し、トレーニングの基本原理や技能の型に応じた練習方法について理解している。 b. 気づいたことや感じたことを表現する。 c. 自己の健康や体力向上に関心をもち、継続的に学習しようとしている。	テスト	レポート	レポート
	体つくり運動・陸上競技・ダンス・体力測定	①体つくり運動体力測定 ②陸上競技(短距離走) ③ダンス ④体力測定	a. 各種目の実施・測定方法を理解している。 クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速することができる。後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズミカルな動きで走ることができる。 体を動かすことを通して、気づいたり関わりあったりすることができる。 b. 体調や体力に合わせて、無理なく運動を続けられるように考え、試行している。 フォームや体の使い方を工夫している。 c. 自己の記録や運動技能の向上に関心を持って取り組もうとしている。互いに助け合い、プレイから学ぼうとしている。 一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとしている。	テスト	レポート／テスト	レポート／スクーリング
後期	体育理論	・体力トレーニング	a. 基礎的なトレーニング理論やトレーニングの進め方を理解している。筋力・持久力・柔軟性など、体力要素の特徴やトレーニングとの関係を理解している。 b. 自身の体力や生活状況を踏まえ、適切なトレーニング方法を考えている。 学習内容を日常生活や健康づくりに結び付けようと取り組んでいる。 c. 自己の健康や体力向上に関心をもち、継続的に学習しようとしている。	テスト	レポート	レポート
	球技	ハンドボール バドミントン	a. 各種目のルールを理解している。 ボールの扱い方を理解し、基本となる技能の習得に取り組んでいる。 ラケット操作を身につけ、シャトルの特性を理解し、基本となる技能が身についている。 b. 使用するボールの特性を踏まえ、協力しながらプレイをする方法を工夫している。 相手の状況を見ながら、ラリーを続けたり、得点をとるため工夫できることを考え、試行している。 c. 自らの目標を設定し、人と協力しながら取り組もうとしている。得点や勝敗だけにとらわれず、互いに助け合いながらプレイをしようとしている。	テスト	レポート／テスト	レポート／スクーリング

※　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