※令和４年度以降入学生用

学校番号	３０１

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	３単位	年次	２年次
使用教科書	「高等学校　保健体育」　（第一学習社出版）						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

集団で動く際のルールやマナーを学んでいくこと、またスポーツを楽しむことを前提とした体育の授業を行います。
積極的に、自主的に授業を受けてくれることをのぞみます。

2　学習の到達目標

1.健康の保持増進と体力の向上を図り、強健な心身を養うための技能を身につける。(知識及び技能)
2.運動を行う上での課題を発見し、その解決に向けた考えを互いに伝え合う力を養う。(思考力、判断力、表現力等)
3.生涯を通じて運動を実践する能力や態度を育てるとともに、健康な生活を営むことができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)

3　学習評価(評価規準と評価方法)

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るようにする。	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る力を養う。	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。

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。

※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)
１学期	球技（ゴール型）	ハンドボール	a:パス・ドリブル・シュート・ゴールキーピング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・ゴールキーパーとの連携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。 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。 a:ハンド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①	実技①	実技①
	陸上競技	投擲	a:遠くに投げる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。助走から投げるまでの一連の動作を、スムーズに行うことができる b:遠くに飛ばす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:砲丸投げ・やり投げ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②	実技②	実技②

※令和４年度以降入学生用

	水泳	平泳ぎ	a: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。プルとキックのコンビネーション、手の動作と呼吸のタイミングなどの技能を習得し、修得し、正しいフォームで速く・長く泳ぐことができる。 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③	実技③	実技③
	体育理論	第6章　運動やスポーツの効果的な学習方法 1．運動やスポーツの技術と技能（教 p.138～139）	a:様々な運動種目について、それぞれがどのような運動技術を必要とするのかについて正しい知識をもつことができる。 b:運動技術の種類について、自らが行ったことのある種目に当てはめて考えることができる。 c:それぞれのスポーツ種目が、どのような運動技術を必要としているのか、積極的に学習できる。	ワークシート①	ワークシート③	ワークシート①
		2．運動技能の上達過程（教 p.140～141）	a:運動技能の上達過程と練習曲線について、正しい知識をもつことができる。 b:運動技能の上達過程について、自らの経験に当てはめて考えることができる。 c:運動技能はどのような上達過程をたどるのかについて、積極的に学習できる。			

※令和４年度以降入学生用

２学期	球技（ゴール型）	アルティメット	a アルティメットの基本的な技能を身につけるとともに、それを集団的な技能に結びつけるための練習を積極的に行う。 b ゲームのなかで、その時々に自らに求められるプレーを、チームメイトとの関係も考慮して適切に選択する。 c 基礎的な技能を身につけ、ゲーム中の具体的な攻防の場面を想定し、互いに協力して、有効な動きを身につける。 d ゴールで得点することを競い合うゲームの特性と技能の構造を正しく理解する。ゲームのルールを正しく理解し、審判法を身につける。	実技④	実技④	実技④
	球技（ゴール型）	バスケットボール	a:パス・ドリブル・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。 b:ゲームのなかで、その時々に自らに求められるプレーをチームメイトとの関係も考慮して適切に選択する。 c:バスケット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⑤	実技⑤	実技⑤
	体育理論	3．運動技能の高め方と運動課題の解決方法 （教 p.142～143）	a:設定と解決方法について、正しい知識をもつことができる。また、運動技能の高め方について、正しい知識をもつことができる。 b:技能を高めるための方法について、みずからの経験に当てはめて考えることができる。 c:課題の設定方法やその解決方法について、積極的に学習できる。	ワークシート②	ワークシート②	ワークシート②

※令和４年度以降入学生用

	体育理論	4．運動やスポーツの種類に応じた体力 （教 p.144～145）	a:体力を構成要素について、正しい知識をもつことができる。また、体力と運動技能のかかわりについて、正しい知識をもつことができる。 b:体力の構成要素や、運動技能と体力のかかわりについて、自分が行ったことのある運動に当てはめて考えることができる。 c:体力の構成要素について知り、体力と運動技能のかかわりについて、積極的に学習できる。			
3学期	陸上競技	長距離走	a:自分にあったペースを維持して一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりすることができる。 b:速く走る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: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⑥	実技⑥	実技⑥
	球技	卓球	a:ロング・ショート・カットなどの打法や・サービス・レシーブなどの基本を着実に身につけ、多彩なプレーを組み立てる。 b:相手の動きや打球に対して、より有効な攻撃を考え、ゲームに生かす。ダブルスでは、パートナーの特徴を生かした攻撃を考える。 c:卓球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⑥	実技⑥	実技⑥

※令和４年度以降入学生用

	体育理論	5．自分の体力を知り、高めるために （教 p.146～147）	a:自らの体力レベルを知る方法について、正しい知識をもつことができる。また、体力の高め方について、正しい知識をもつことができる。 b:自らの体力を分析し、日常生活のなかで、適切な運動を選択することができる。 c:体力の意義とは何か、自らの体力を知るためにはどのような方法があるか、また、体力を高める方法について、積極的に学習できる。	ワークシート③	ワークシート③	ワークシート③
		6．運動・スポーツ時の健康と安全の確保 （教 p.148～149）	a:安全なトレーニングのための具体的な方策について、正しい知識をもつことができる。 b:スポーツ外傷・障害を起こさないために必要な配慮を、自らの行動に適切に反映することができる。 c:スポーツ外傷・障害を起こさないためには、どのような配慮が必要であるのかを積極的に学習できる。			
1・2学期	武道・ダンス	柔道・剣道	a:自己の能力に応じて技能を高め、相手の動きに対応した攻防ができるようにする。 b:安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習や試合の工夫ができるようにする。 c:自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方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。	実技⑦	実技⑦	実技⑦
		ダンス	a:表したいテーマを音楽にあわせて特有の表現やステップを習得する。 b:自己の能力に応じた課題をもって、いろいろなテーマによる即興表現を工夫したり、作品にまとめる。 c:自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方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。			

※　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