学校番号	３０２

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	３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	現代高等保健体育ノート（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・２年次で学習する各種目を通じて安全に効率よく活動できる態度を養いましょう。
・自己及び他者の運動を観察し考えること運動に関する興味・関心を高め、身体を動かす楽しさや爽快感、達成感を皆と一緒に味わってください。
・体育の授業を通じて、生涯にわたって親しめるスポーツを探しましょう。
・運動・スポーツの学び方を身につけましょう。
・生涯にわたってスポーツを継続するための知識を身につけましょう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・技術、戦術、練習方法など効果的な動きのメカニズムを知る。
・運動は人間にとってどのような意味を持つのかを知る。
・スポーツの始まり、変遷、文化としてのスポーツを知り、スポーツが世界に及ぼす影響を知る。
技術、戦術、練習方法など効果的な動きのメカニズムを知る。
【思考力、判断力、表現力等】
・健康・安全に気を配り合理的、計画的に運動を実践する態度を育てる。
・運動を楽しむために種目の特性を知り、運動を通して他者とのコミュニケーション能力を向上させる姿勢を養う。
【学びに向かう力、人間性等】
・生涯にわたって運動する習慣を身につけ、健康的な生活を送る態度を養う。

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	記録の向上に努力できる。 種目の特性に応じて運動を合理的に実践し、勝敗を競うと共に、攻防を展開するための技術を習得するための有効な練習が出来る。 各種目で使用されるそれぞれの名称や、個人の体力を向上させるポイント、練習の実施方法や発表の方法などを理解している。 健康や安全に配慮しながら運動を実施できる。	自己の持つ知識を活用し技術の向上に努力する。 運動に参加するすべての人が継続的に努力できる工夫をする。 体力・技術を向上させるために計画を立案できる。 学習で得た知識、技術を実生活で役立てさせられるよう努力できる。 スポーツが発展してきた過程、意義を考えられる。	自ら進んで積極的に運動に参加する。 健康、安全に留意し主体的に学習に取り組む。 自分の技量を客観的に判断できる。 公正・責任・協力などの姿勢を身につける。 人間と人間以外の動物の動きの違いを知り、文化としてのスポーツ、生涯にわたってスポーツをする意義、方法を理解する。

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	球技　武道　その他「男子」水泳　球技　ダンス　その他「女子」	体つくり運動 ハンドボール 柔道 ダブルダッチ 水泳(平泳ぎ) バスケットボール ダンス アルティメット	a:技の名称や実施方法、身体の使い方、試合のルール、体力の高め方、観察時のポイント等を理解している。 b: 運動の特性を理解し正確に実施するための取り組み方を理解している。 記録・技を向上させるための工夫を行っている。 水泳に関して自己の体調を把握し安全に活動できるように判断している。 技術の取得のためにはどのような練習が効果的かを自ら判断し実施している。 c: 各種運動の楽しさや爽快感を味わい、自己の体力の向上をめざすと共に他人と協力する姿勢を示す。 柔道において相手を尊重する姿勢を身につけ安全に技の習得をめざしている。	実技テスト	レポート 授業内での技能を生かした取り組み	授業に参加する姿勢 授業態度の観察
二学期	水泳　球技　武道　その他「男子」球技　ダンス　その他「女子」	水泳(平泳ぎ) バレーボール 柔道 アルティメット ハンドボール ダブルダッチ ダンス	a: バレーボールのルールを理解している。 柔道の伝統・精神を理解し他者の行動観察により自己の技術を高める努力をしている。 ゴール型種目においては仲間と協力して得点をする努力をしている。 ハンドボールの特徴を理解しルールを守ってプレーできる。 柔道の特徴に応じた攻防を展開できる技術を身につける。 b: 対人種目について自他共に安全に配慮し競技できる。 記録・技を向上させるための工夫を行っている。 水泳に関して自己の体調を把握し安全に活動できるように判断している。 技術の取得のためにはどのような練習が効果的かを自ら判断し実施している。 c:バレーボールにおいてルールを理解し、競技の特徴を理解し仲間と協力して活動している。	実技テスト	レポート 授業内での技能を生かした取り組み	授業に参加する姿勢 授業態度の観察

三学期	陸上競技	陸上競技 長距離走 10 分間走(男女) 2500メートル走(男子) 2000メートル走(女子)	a: 自己の健康を管理し安全に決められた時間・距離を走りきれる。 自分の体調をベストに持っていける知識を習得する。 b: 運動を継続させるために体力を向上させたり、記録の伸長を図るためのペース配分が出来る。 c: 自己記録に挑戦する。	記録	レポート 授業内での技能を生かした取り組み	授業に参加する姿勢 授業態度の観察
	体育理論:運動・スポーツの学び方	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の確保	a: 運動・スポーツにおける技能と体力の関係、練習とトレーニングの基本原理、トレーニングの 5 原則を理解している。 体力トレーニングを支える基礎理論、進め方を理解し目的に応じたトレーニング方法を理解している。運動やスポーツによるけがに実態、気象条件・自然環境の変化に伴う危険性について理解し，障害防止の観点から運動をするときの注意点を理解する。 b: スポーツにおける技術と技能の違い、クローズドスキルとオープンスキル、戦術・作戦・戦略の違いについて自分の意見としてまとめられる。 スポーツにおいて技能がどのような段階を経て上達するか、そのための練習方法について自分の意見としてまとめられる。 動きの開始と持続について二メカニズム金活動のコントロールと状況判断について自分の意見としてまとめられる。 c:体力トレーニングを支える基礎理論、進め方を理解し目的に応じたトレーニング方法について関心がある。 運動・スポーツにおける技能と体力の関係、練習とトレーニングの基本原理、トレーニングの 5 原則に関心がある。 動きの開始と持続について二メカニズム金活動のコントロールと状況判断について関心がある。	テスト	レポート	授業に参加する姿勢 授業態度の観察

※　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