学校番号	２１８

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	２単位	年次	２年次
使用教科書	最新高等保健体育　（大修館書店）						
副教材等	ステップアップ高校スポーツ　（大修館書店）						

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】
・運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて勝敗を競ったり、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段階的な技能を身に付ける。
【思考力、判断力、表現力等】
・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。
【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	・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、種目特性に応じて勝敗を競ったり、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段階的な技能を身に付ける。 ・仲間と連携・協力して各種目を楽しむ ・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。	・知識を活用し、技能向上につなげる。 ・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。 ・運動を継続したり、体力や技能向上をするための計画を考えることができる。 ・学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。	・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。

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	球技 体つくり運動	ネット型 バレーボール	a:ネット型のゲームの特性やバレーボールのルールを理解し，安全に練習やゲームを行うための，正しい知識をもつことができる。 レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身につけ，多彩な連携プレーを組み立てられるようにする。 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。 c:バレー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。	技能観察 技能テスト 直上パス アタック等	ノート レポート	受講態度の観察 ノート レポート
	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。	25m・50mのタイムリレー	ノート レポート	受講態度の観察 ノート レポート

2学期	球技	ゴール型 バスケット 新体力テスト	a:ゴールへのシュートを競い合う特性と技能の構造を正しく理解できる。 ゲームのルールを正しく理解し，審判法を身につけることができる。 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ことができる 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。 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。	技能観察 技能テスト レイアップパス等	ノート レポート	受講態度の観察 ノート レポート
	ダンス	基本のステップ 創作ダンス 発表会	a:柔軟性・力強さ・動きの速さなど，ダンスに必要な動きを知り，それらを高めるための効率的なトレーニングの方法について理解できる。 現代的なリズムに合わせて，全身を弾ませるようなステップ・ストップモーション・アフタービートのリズムを捕えるなど，さまざまな動きができるようになる。 テーマに合った動きを，からだの柔軟性や，力強さ，動きの速さなど，さまざまに織り交ぜて表現することができる。 b:表現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:ダンスに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。			

	体育理論	・ライフステージとスポーツ ・文化としての・スポーツの関わり方 ・地域におけるスポーツライフ ・ライフスタイルとスポーツ	a:年代に応じた，様々なスポーツの楽しみ方について，正しく理解できる。 効果的なスポーツライフを設計するために必要な条件について，正しい知識をもつことができる。 スポーツ振興のための様々な施策、現代におけるスポーツ人口の増加とスポーツ空間の拡大、生涯にわたるスポーツへのかかわり方について正しく理解できる。 b:スポーツを楽しむために，学習した内容を自らの生活のなかに取り入れることができる。 自らの条件に応じた，スポーツライフの設計について考えることができる。 生涯スポーツの実現のための施策について理解し，自らの生活のなかで適切に利用することができる。 スポーツによって環境が破壊されることがないように，自らの行動に適切に反映することができる c:ライフステージに応じたスポーツの楽しみ方や，様々なスポーツの楽しみ方について，積極的に学習できる。 スポーツライフとは何かを知り，スポーツライフの設計のために必要な情報、スポーツ振興のために行われている様々な施策についての情報、スポーツ空間の拡大や，豊かなスポーツライフを送るための情報を，積極的に収集できる。	体育理論のテスト	ノート レポート	受講態度の観察 ノート レポート
3学期	陸上競技	陸上競技 長距離走	a:ペースを一定にし、長い距離を走れる。 設定した距離をはやくはしれる。 ペース配分を考え走ることができる。 b:生涯にわたって各種目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:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	3000m走 20分完走	ノート レポート	受講態度の観察 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