| 学校番号 | 313 |
|---|---|

# 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　（大修館書店出版） | | | | | | |
| 副教材等 | 現代高等保健体育ノート　（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・みる・支える・知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、その知識を活用し、技能向上につなげることができる。
【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し、評価・改善したりしようとしている。
【学びに向かう力、人間性等】
運動を継続し健康の保持増進に役立てるとともに、取り組むべき課題を解決したり、練習・試合・発表など主体的に取り組もうとしたりする。

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 | 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。<br>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。 | 知識を活用し、技能向上につなげることができる。<br>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。<br>自らの運動技能の課題を解決し、その過程や結果を自らが考察し、判断することができる。 | 仲間と連携・協力しながら積極的に運動に取り組んでいる。<br>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し、評価・改善したりしようとしている。<br>学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に活かすことができる。 |

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<br>～<br>2 | 集団行動　体つくり運動 | オリエンテーション<br>集団行動<br>体ほぐしの運動<br>体力を高める運動 | a: 体力の構成要素は、健康に生活するための体力と運動をおこなうための体力に密接に関係していることを理解し、仲間と協力し課題を達成することができる。<br>b: 運動の特性を理解し、記録向上のために自ら考察し、行動できる。<br>c: 互いに助け合い高めあおうとすることや、一人一人の違いに応じた動きを大切にしようとすることなど、健康安全を確保しようとしている。 | 実技テスト | 実技テスト<br>等 | 授業観察<br>等 |
| | 武道（柔道） | 柔道衣の扱い方<br>礼法<br>受け身 | a:姿勢と組み方では、相手の体格や姿勢、かける技などに対応して組むことができる。<br>相手の投げ技に対応して、安定して受け身をとることができる。<br>b:練習や試合の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の工夫をすることができる。<br>c:相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にできる。<br>危険を予測し、安全に留意し活動することができる。 | 実技テスト | 実技テスト<br>等 | 授業観察<br>等 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ダンス | 創作ダンス<br>フォークダンス<br>現代的なリズムのダンス | a：ダンスの名称や用語、踊りの特性と表現の仕方、交流や発表の仕方などを理解している。<br>ダンスの特性に応じて交流や発表ができる。<br>b:それぞれのダンスに応じて、表したいテーマにふさわしいイメージや、踊りの特徴を捉えた表現の仕方を見つけることができる。<br>発表の場面で、仲間とよい動きや表現などを指摘している。<br>c:仲間に課題を伝え合ったり教え合ったりして、互いに助け合い教え合うことができる。<br>一人一人の違いに応じた表現や交流、発表の仕方などを考えながら取り組んでいる。 | ダンスノート<br>実技テスト<br>等 | ダンスノート<br>実技テスト<br>等 | ダンスノート<br>授業観察<br>等 |
| | 球技 | テニス | a:変化のあるサーブに対して、面を合わせて打ち返すことができる。<br>ボールを空いているスペースに打ったり、緩急をつけて打ったりすることができる。<br>b:ゲームの場面で自己や相手の動きを分析し、適切なアドバイスができる。<br>c:転がってくるボールに気を配る、声をかけるなど、危険予測をしながら、互いに助け合ってプレーをすることができる。 | 実技テスト | 実技テスト<br>等 | 授業観察<br>等 |
| | 球技 | バスケットボール | a:シュートやパスをしたり、味方が作り出した空間に移動したりすることができる。<br>味方が抜かれた際に、攻撃者を止めるカバーの動きができる。<br>b:チームでの話し合いの場面で、合意形成の仕方を見つけ、楽しむための調整をすることができる。<br>c:フェアプレーを大切にし、ルールを守り、安全に配慮してプレーすることができる。 | 実技テスト | 実技テスト<br>等 | 授業観察<br>等 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 球技 | サッカー | a:チームの作戦に応じた守備位置に移動し、ボールを奪うための動きをすることができる。<br>得点をとるためにチームの役割に応じた動きができる<br>b:チームでより良い動きをするために、活動を振り返りチームの課題を発見することができる。<br>c:一人一人の違いに応じたプレーを大切にし、チームとして活動することができる。 | 実技テスト | 実技テスト<br>等 | 授業観察<br>等 |
| | 球技 | バドミントン | a:サービスをコースに打ち分けることができる。<br>ペアと力を合わせて、相手が打った羽に対して拾ったり、打ち返したりすることができる。<br>b:ペアとの活動を通して自己の役割を見つけ、果たすことができる。<br>c:ペアの課題や良い点を見つけ、互いに助け合い、高めあおうとすることができる。 | 実技テスト | 実技テスト<br>等 | 授業観察<br>等 |
| | 器械運動 | マット運動 | a:基本的な技を構成し、演技をすることができる。<br>b:合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫し、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。<br>c:よい演技を讃えようとすることや、お互いに助け合い高め合うことができる。けがを未然に防ぐために必要に応じて危険の予測をとることができる。 | 実技テスト | 実技テスト | 授業観察<br>等 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 水泳 | クロール<br>平泳ぎ<br>複数の泳法で泳ぐ<br>ターン | a:呼吸をストロークに合わせてリズムよく行うことができる。<br>泳ぎのスピードを維持したまま手や足で壁にタッチすることができる。<br>b:５０ｍを泳ぐために自己や仲間の泳ぎやターンを分析して良い点や修正点を見つけることができる。<br>c:自己や仲間の安全に留意し、自分の課題解決に向けて主体的に取り組むことができる。 | 実技テスト | 実技テスト | 授業観察<br>等 |
| 3 | 陸上競技 | 中距離走 | a:自分で設定したペースで走ったり、ペースの変化に応じてストライドやピッチを切り替えて走ったりすることができる。<br>b:目標タイムクリアのために自己や仲間の動きを分析して良い点や修正点を指摘することができる。<br>c: 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようといている。 | 実技テスト | 実技テスト | 授業観察<br>等 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 体育理論 | 運動スポーツの学び方 | a:運動やスポーツの技能を発揮する際には，個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや，期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることについて，理解している。<br>技能の獲得には，一定の期間がかかることを踏まえ，解決すべき課題を意識した上で，繰り返し取り組むことが安定した技能の定着につながることについて，理解したことを言ったり書いたりしている<br>b: スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値について，事実や理念を整理したり，自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして，自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見している。<br>スポーツの経済的効果と高潔さやスポーツが環境や社会へもたらす影響について，習得した知識を基に，持続可能なスポーツの発展のための課題の解決に向けて，自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えている。<br>c: スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に，主体的に取り組もうとしている。 | 小テスト | 小テスト<br>レポート | 授業観察 |

※　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