5　保健体育

学校番号	１０１３

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	１単位	年次	２年後期
使用教科書	「現代高等保健体育」　（大修館出版）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・集団行動や各種運動の中で、自己の能力に応じて基本的な運動技能・体力や筋力を高めましょう。　・自他の運動の観察・分析を通じて興味・関心を高め、運動の楽しさや喜びを一緒に味わいましょう。
・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ましょう。

2　学習の到達目標

・心と体を一体として捉え、健康・安全に留意して運動する態度を育て、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。
・生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を運動場面だけでなく日常生活で生かせるよう、ライフステージと健康について知識や理解を深めるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り適切に判断する能力を養う。

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。 ・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ている。 ・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ている。 ・学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせている。	・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している。 ・結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できている。 ・公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けている。

上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、学期末に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)
後期	集団行動 体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 体ほぐしの運動 新体力テスト 体力を高める運動	a:運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。各種目の特性を理解し、体力の向上を図る。 b:ねらいに応じて健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てるとともに、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:体つくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう体力の違いに配慮しようとすること、自己の責任を果たそうとすることなど、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。	ノート レポート 技能観察 体育理論のプリント	ノート レポート 受講態度の観察	ノート レポート 受講態度の観察
	球技・武道・(各選択)	ハンドボール バレーボール ソフトラクロス 柔道	a:各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につける。技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 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勝敗を冷静に受け止めること、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ことや、武道においては、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切に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。	ノート レポート 技能観察 体育理論のプリント	ノート レポート 受講態度の観察	ノート レポート 受講態度の観察
	体育理論	効果的な運動のメカニズム 技能と体力	a:運動能力や体力向上のしくみの特徴について、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを説明できる。 c:運動のメカニズムやトレーニング原理の特徴について、言ったり書きだしたりしている。a: 技術や戦術について、また技能を高めるために必要な情報を整理たり分析したりしてまとめた考えを説明できる。 c:運動の効果的な行い方や、体力を高めるための情報について意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。	ノート レポート 技能観察 体育理論のプリント	ノート レポート 受講態度の観察	ノート レポート 受講態度の観察

※ 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