学校番号	T3017

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	２単位	年次	２年次（３年制）
使用教科書	現代高等保健体育　（大修館）						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

運動やスポーツを座学で学習することを通じて学内外を問わず、生涯にわたり豊かなスポーツライフが継続できるように技術・技能の向上に努めて欲しい。また、運動やスポーツの「良さ」や「楽しさ」をより一層深めることができるよう基礎的な知識を習得し実技授業に活かしながら取り組んでもらいたい。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
運動やスポーツの意義・価値、効果的なスポーツの実践、豊かなスポーツライフの設計を理解し、実践に活かすことができるようにする。
【思考力、判断力、表現力等】
運動・スポーツについて自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができるようにする。
【学びに向かう力、人間性等】
運動やスポーツの意義・価値、効果的なスポーツの実践、豊かなスポーツライフの設計について自主的・主体的に取り組むことができるようにする。

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	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な知識や生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための科学的知識及び運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。	自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫し、それらを表現している。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。
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)
前期	体育理論	スポーツの始まりと変遷 技術・戦術と技能の上達過程 オリンピックとパラリンピック	a:スポーツの歴史・文化的特性や技能の上達過程、国際スポーツについて理解している。 b:スポーツの歴史的発展と多様な変化やスポーツのかかわり方、オリンピックの持つ価値などについて具体例を挙げながら説明できる。 c:近代スポーツの発展、スポーツの文化的特性、国際スポーツの意義についての学習に主体的に取り組もうとしている。	・定期テスト ・ワークシート	・定期テスト ・ワークシート ・発表	・ワークシート ・ワークシート
	体つくり運動	体力トレーニング	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，理解したことを言ったり書いたりしている。 b:運動やスポーツを行う際，個人の体力に不適切で過度な負荷や一定部位への長期的な酷使は，けがや疾病の原因となる可能性があること，また，これらを予防することでスポーツが末永く継続できることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 c: 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	・定期テスト ・ワークシート	・定期テスト ・ワークシート ・発表	・ワークシート ・ワークシート

後期	体育理論	効果的な動きのメカニズム 運動やスポーツでの安全の確保 生涯スポーツの見方・考え方 豊かなスポーツライフの創造	a:運動を維持する仕組みやスポーツ外傷とスポーツ障害の違い、スポーツライフの変化などにいて理解している。 b:目的にかなった良い動きをするための調整力やスポーツ活動中の事故の発生原因と予防方法、各ライフステージに応じたスポーツのかかわり方など、具体的な例を挙げながら表現している。 c:体を動かすメカニズム、安全にスポーツを行う方法、生涯スポーツや豊かなスポーツライフの設計についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	・定期テスト ・ワークシート	・定期テスト ・ワークシート ・発表	・ワークシート
	陸上競技	陸上競技 ・ハードル走	a:ハードル走では、ハードルを低く超すことや、スピードを維持しながらインターバルをリズミカルに走ることができるようにする。 b: 動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c: 陸上競技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。	・ワークシート ・実技テスト ・筆記テスト ・練習	・振り返りシート ・実技テスト ・筆記テスト ・練習	・ワークシート ・実技テスト ・練習

	球技	ニュースポーツ ・インディアカ ・ゲートボール ・アルティメット ・ボッチャ	a:ニュースポーツについて理解を深め、様々な種類のスポーツがある事を知っている。また道具やルールの工夫で新しくスポーツを生み出すことができることに気づいている。 b:自身のライフステージに応じたニュースポーツを考え、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:ニュースポーツに自主的に取り組むことができ、仲間と作戦などについての話合いに貢献しようとすること、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。	・ワークシート ・実技テスト ・筆記テスト ・試合 ・練習 ・道具の扱い	・振り返りシート ・実技テスト ・筆記テスト ・試合 ・練習 ・道具の扱い	・ワークシート ・実技テスト ・試合 ・練習

※　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