※令和４年度以降入学生用

学校番号	402

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	新高等保健体育（大修館）						
副教材等							

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、基礎・基本的な運動技能を身につけ、体力や筋力を高めよう。体を動かす楽しさ、仲間と協力しあう・競い合う楽しさを味わえるようにしよう。

2　学習の到達目標

・各種の運動の実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさを味わうことができる。
・健康、安全に留意しながら、計画的に運動を実践することができる。
・公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる。

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	運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けている。	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している。 自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなど自主的に取り組もうとしている。 健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しもうとしている。
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。			

※令和４年度以降入学生用

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	集団行動　体つくり運動	オリエンテーション （授業説明） 集団行動 体ほぐし	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。 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。	技能観察	技能観察 ノート レポート	受講態度の観察
	体育理論	運動やスポーツの効果的な学習の仕方	a:運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していることを知り、技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法があることを知る。 b:運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考判断するとともに、他者に伝えている。 c:運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題発見し解決するための意見交換などの学習に自ら進んで取り組んでいる。	グループワーク ディスカッション	グループワーク ディスカッション 発表（プレゼン）	グループワーク 発表（プレゼン）
	球技（ネット型）（ニュースポーツ）	理論(バレーボール) オーバーハンドパス アンダーハンドパス サービス スパイク 集団技能の練習 ルールや審判法 理論（アルティメット） ＦＤの投げ方・キャッチの仕方 ゲームの進め方（ルール）	a:各種目の特性に応じた技能を身につける。また、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、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。	技能観察 各種技能テスト グループワーク	技能観察 各種技能テスト ノート レポート グループワーク	受講態度の観察 グループワーク

※令和４年度以降入学生用

	水泳	クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ コンビネーションの練習 個人メドレー	a:４泳法の基本的な技術を習得し、一定の距離を泳ぐことが出来る。また、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって水泳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:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように、マナーやルールを大切にし、自己責任を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能観察 各種技能テスト	技能観察 各種技能テスト ノート レポート	受講態度の観察
後期	球技（ゴール型）	理論（ハンドボール） ドリブル・パス 簡易ゲーム 集団技能の練習 ルールや審判法 理論（サッカー） ドリブル・パス キック 簡易ゲーム 集団技能の練習 ルールや審判法	a:球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。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:生涯にわたって球技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:球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとすること、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能観察 各種技能テスト	技能観察 各種技能テスト ノート レポート	受講態度の観察
	陸上競技（持久走）	持久走 ペース走 タイムトライアル	a:技術の名称など、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって有酸素運動を日常生活に取り入れ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:ペース走を通じて、互いの違いや良さを認めあうこと、楽しく長く走れるようにすること、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。	各種技能テスト グループワーク	技能観察 各種技能テスト ノート レポート グループワーク	受講態度の観察 グループワーク

※　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