学校番号	3026

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
使用教科書	現代高等　保健体育　　(大修館書店)						
副教材等	現代高等　保健体育ノート　(大修館書店)						

1　担当者からのメッセージ(学習方法等)

私たちは運動やスポーツをおこなうことで、大きな達成感や喜びを実感し、心と体の健康を学びます。体を動かすための基本的な知識と合理的な動作を授業によって習得し、必要な体力をトレーニングによって向上させることで、生涯にわたって運動やスポーツを継続していく基礎を築きます。効果的に学んでいくためには、「誰とでも、楽しみながら取り組むことのできる」ことが大切です。仲間とコミュニケーションをとりながら、楽しく学習していきましょう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
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も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。
【思考力、判断力、表現力等】
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。
【学びに向かう力、人間性等】
グループ、もしくはチームでの課題に対して、自身がどう集団に貢献しながら取り組むことができるのか、リーダーシップやコミュニケーション能力を高め、共に向上する姿勢を育成する。

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	運動技術の名称や使用法、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・安全の確保についての具体的な方法を理解している。 スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。 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、表現するため運動特性に応じた段階的な技術を身に付ける。仲間と連携・協力してスポーツを楽しむ。	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みを工夫できる。　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。	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、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、評価できる。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	集団行動・体つくり運動・体育理論	オリエンテーション 集団行動 体つくり運動 体ほぐしの運動 ・実生活に生かす運動の計画 新体力テスト ラジオ体操 マット運動 フラッグフットボール 体育理論 ・スポーツにおける技能と体力 ・スポーツにおける技術と 戦術 ・技能の上達過程と練習 ・効果的な動きのメカニズム ・体力トレーニング ・運動やスポーツでの安全の確保	a:これまで培ってきた運動能力を発揮する(新体力テスト)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。体つくり運動の体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気づくことができる。実生活に生かす運動の計画では、狙いに応じて健康の保持増進や調和の取れた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができる。 運動の特性を理解し、的確な動作を習得している。 b: ねらいに応し゛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、自己の課題に応し゛た運動の取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か゛て゛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。 a: 運動やスポーツには，特有の技術があり，運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があること，運動やスポーツを行う際は，健康・安全に留意する必要があることなどについて理解できている。 b: 動やスポーツの技能と体力及び障害の予防，スポーツの技術と技能及びその変化，運動やスポーツの技能の上達過程，運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について，習得した知識を活用して，自己や社会の課題を発見し，運動やスポーツの効果的な学習の仕方について生じる課題のよりよい解決に向けて，思考し判断するとともに，自己の考えを言葉や文章などを通して他者に筋道を立てて伝えることができる。 c: 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解することや，課題を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むことができる。	レポート 新体力テスト 実技テスト	レポート 新体力テスト 授業態度の観察	授業態度の観察

2	球技（ネット型）	バレーボール	a:球技の特性に応し゛てケ゛ームを展開するための作戦に応し゛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:これまて゛学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応し゛た取組み方を工夫することか゛て゛きている。 c:主体的に取り組むとともに、自身の記録向上に向けて前向きに取り組もうとしている。また、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとすることなと゛や、健康・安全を確保することか゛て゛きている。	レポート 実技テスト	レポート 実技テスト 授業態度の観察	授業態度の観察
	舞踊	ダンス	a:ダンスの特性を理解した上で、基礎的な技術を習得し、身体で表現することの楽しさを体感する。自らの創作課題を解決する能力を身に付ける。身体表現を通じて仲間と共感し、融合することを重視し、ダンスに親しむ資質や能力を育てる。 b:身体表現を通じて仲間と共感し、融合することを重視し、表現・発表ができる。 c:主体的に取り組むとともに、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとすることなと゛や、健康・安全を確保することか゛て゛きている。	レポート 実技テスト	レポート 実技テスト 授業態度の観察	授業態度の観察
	水泳	水泳	a:水中運動の特性を理解し、泳力向上に努め、安全に実施できる知識と技術を身につける。 b:これまて゛学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応し゛た取組み方を工夫することか゛て゛きている。 c:主体的に取り組むとともに、自身の記録向上に向けて前向きに取り組もうとしている。また、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとすることなと゛や、健康・安全を確保することか゛て゛きている。	レポート 実技テスト タイムトライアル	レポート 実技テスト 授業態度の観察	授業態度の観察
3	陸上競技	持久走	a:記録の向上や競走の楽しさや喜ひ゛を味わい、各種目特有の技能を高めることか゛て゛きるようにする。高校生時期に心肺機能を高め、持久力の向上に努める。 b:自分に合ったペースや呼吸法を見つけ、互いに発表する。 c:陸上競技に主体的に取組むとともに、ルールやマナーを大切にしようとすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようと　することなと゛や、健康・安全を確保することか゛て゛きるよ¥うにする。	レポート タイムトライアル	レポート テスト	授業態度の観察

※ 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