学校番号	２１５

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）						
副教材等	ステップアップ高校スポーツ　（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・各種目についての理解を深め、安全に留意した中で、自己の能力に応じた基礎・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、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。
・運動をする・見る・ささえる・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よう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・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し、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ことができる。
【思考力・判断力・表現力等】
・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い、自他ともに協調し生涯を通じて運動する能力を身につけることができる。
【学びに向かう力・人間性等】
・得意、不得意にかかわらず、どうすればうまくできるかを考え、それを体現するために粘り強く主体的に学習に取り組む態度を身につけることができる。

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	運動のそれぞれの名称や使い方、体力向上の仕方等理解し、具体的に安全の確保を理解しながら実践する。記録や技能向上に挑戦する。種目に応じた特性を理解し、個人が最大限にパーフォーマンスできるようにする。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。	一人一人の違いを大切にしようとし、他者を尊重し，伝統的な行動の仕方を大切にしようとする。 互いに助け合い高め合おうと主体的に話し合い、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たし、合意形成に貢献しようとする。

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学期	体つくり運動	体ほぐしの運動 体力を高める運動	a: 手軽な運動を行い，心と体は互いに影響し変化することを理解し，心身の状態に気付くことや仲間と自主的に関わり合おうとしている。 b: 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，自己や仲間の考えたことを他者に伝えようとしている。 c: 体つくり運動に主体的に取り組むとともに，互いに助け合い教え合おうとすること，一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること，話合いに貢献しようとすることなどや，健康・安全を確保しようとしている。	パフォーマンステスト レポート	レポート 観察	レポート 観察
	陸上競技	ハードル走 走り幅跳び やり投げ	a:走, 跳, 投について技術の名称や行い方を理解し，記録を向上させることができる。 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: 陸上競技に主体的に取り組むとともに，記録を向上させるために必要な課題に挑戦することや，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に取り組むことができる。	パフォーマンステスト レポート	レポート 観察	レポート 観察
	球技	【ベースボール型】 ソフトボール	a: スローイング・キャッチング・バッティングなど個人的な基本技能を身につけ，ダブルプレーなど連携技能を身につけていく。 b: 試合を行う中で，チームの戦術と自己の役割を正しく理解し，適切なプレーをする。 c: ルールやマナーを大切にし，個人やチームにおける課題に対して積極的に取り組むことができる。	パフォーマンステスト レポート	レポート 観察	レポート 観察
	武道	柔道 （受身・寝技）	a: 柔道の特性に応じた技術を理解し，実践することができる。 b: 生涯にわたって柔道を豊かに実践するため，自己の課題について取り組み方を工夫している c: 柔道の楽しさや礼儀, 相手を尊重することなど，伝統的な行動の仕方を大切にし，安全面に特に配慮しながら取り組もうとしている。	パフォーマンステスト レポート	レポート 観察	レポート 観察

	ダンス	現代的な リズムのダンス	a: 現代的なリズムに合わせて，さまざまな動きができるようになる。ダンスに必要な動きを知り，それらを高めるための効率的なトレーニングの方法について理解できる。 b: リズムの取り方や動き方，相手との対応の仕方などについて考え，他の人と協調して実行することができる。 c: ロックやヒップホップなどの現代的なリズムの音楽に乗り，積極的に自分のからだを動かし，仲間とも交流しようとすることができる。	パフォーマンステスト レポート	レポート 観察	レポート 観察
2	水泳	背泳ぎ バタフライ メドレー	a: 手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 b: 泳法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: 水泳に主体的に取り組むとともに，記録を向上させるために必要な課題に挑戦することや，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に取り組むことができる。水泳の事故防止における心得を遵守することができる。	パフォーマンステスト レポート	レポート 観察	レポート 観察
	球技	【ネット型】 バレーボール	a: ネット型のゲームの特性やバレーボールのルールを理解し，レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本技能を身につける。 b:チーム内で, 連携プレーを発揮することができるよう，工夫して行うことができる。 c: 安全に練習やゲームを行うために必要なルールやマナーを身に付け，積極的に試合に取り組むことができる。	パフォーマンステスト レポート	レポート 観察	レポート 観察
		【ゴール型】 バスケットボール サッカー	a: 安定したボール操作などの基本技能を身に付け，攻防などの自己やチームの課題を理解し，合理的な解決に向けて取り組むことができる。 b: 空間を作りだすなどの動きを考え，攻防をすることができる。また，自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 c: 球技に積極的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にしようとすること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレイを大切にしようとすることができる。	パフォーマンステスト レポート	レポート 観察	レポート 観察

	武道	柔道 （投げ技・足技）	a: 柔道の特性に応じた技術を理解し，得意技を身に付けて実践することができる。 b: 生涯にわたって柔道を豊かに実践するため，自己の課題について取り組み方を工夫している c: 柔道の楽しさや礼儀，相手を尊重することなど，伝統的な行動の仕方を大切にし，安全面に特に配慮しながら取り組もうとしている。	パフォーマンステスト レポート	レポート 観察	レポート 観察
	ダンス	創作ダンス	a: テーマに合った動きを体の柔軟性や力強さ，動きの速さなど，さまざまに織り交ぜて表現することができる。ダンスに必要な動きを知り，それらを高めるための効率的なトレーニングの方法について理解できる。 b: さまざまなテーマをまとめてグループを決め，他の人と協調して実行することができる。 c: テーマを設定し，積極的に自分の感情をからだの動きで表現しようとすることができる。また，グループで気持ちを合わせて踊ることができる。	パフォーマンステスト レポート	レポート 観察	レポート 観察
	体育理論	人間にとって「動く」とは何か スポーツの始まりと変遷 スポーツ文化の楽しみ方 オリンピックと国際理解 スポーツと経済 ドーピングとスポーツ理論	a: スポーツの歴史，現代のスポーツの特徴について理解できる。 b: スポーツの歴史，現代のスポーツの特徴について必要な情報を比較したり分析したりし，考えをまとめることができる。 c: スポーツの歴史，文化的特性や現代のスポーツの特徴について自身の考えを発表するなどの活動を通して、積極的に学習に取り組もうとしている。	パフォーマンステスト レポート	レポート 観察	レポート 観察
3	陸上競技	長距離走 ・1500m ・2500m ・3000m ・シャトルラン	a: 自己に適したペースを理解し，維持して走ることができる b: 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: 陸上競技に主体的に取り組むとともに，記録を向上させるために必要な課題に挑戦することや，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に取り組むことができる。	パフォーマンステスト レポート	レポート 観察	レポート 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