学校番号	3032B

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	現代保健体育　（大修館出版）						
副教材等	現代高等保健体育ノート　（大修館出版）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・集団行動を通じて、秩序ある行動やルールの大切さを学ぼう。
・ランニング、体操、補強運動を意識してしっかり行い、運動量を確保し体力の向上につながるように取り組もう。
・授業で行う種目を通じてそれぞれの運動の楽しさや喜びを知り、生涯にわたって運動に親しむ態度を身につけよう。

2　学習の到達目標

・集団行動や授業で行う運動種目を通じて、体力の向上を目指し、規律ある行動を習慣化する。
・運動と健康との関連性を理解し積極的な態度で授業に取り組む。
・安全に留意し、協力し合って授業に取り組む。
・生涯にわたって継続できる運動種目を見つけ、健康のためにも運動を習慣化する。

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	種目の特性に応じて、合理的な練習方法を実践することができる。 運動技術の名称や合理的な体力の高め方、各運動種目のルールについて理解している。 運動と健康との関りを理解している。	授業で身につけた知識を活用し、自分の技術や記録の向上につなげている。また、チーム力アップのために何をすべきか考える。 運動の継続や体力・技術の向上のため計画を立てることができる。	W-up体操、補強運動を自分の体力向上のために積極的に行っている。 安全に留意し、取り組もうとしている。 周囲と協力し、自分のやるべきことに責任を持ってやっている。

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	体つくり運動・武道・陸上・器械・球技・水泳	体つくり運動 新体力テスト 武道 柔道 器械 マット 球技 テニス サッカー 水泳 平泳ぎ	a:技術の向上や体力の向上があり、運動の効果、体の構造、トレーニングの原則を理解している。 b: それぞれのねらいに従い、合理的な方法で行い計画を立てることができる。 c: ルールに従い規律ある行動をとろうとしている。 自らの体力レベルを知り、体力向上のため積極的に取り組んでいる。	W-up の取り組み 技能観察 技能テスト	W-up の取り組み 観察	W-up の取り組み 受講態度の観察
	体育理論	運動・スポーツの学び方	a: :身体の生理的機能やしくみやトレーニングの原則を理解し正しい運動処方に基づき必要な運動を組み立てることができる。 b: 身体の生理的機能やしくみついて理解しトレーニングの原則に照らしどのような運動を行えばいいか考えることができる。 c: 体力を向上させるためにはどのようなことが必要なのかを調べる学習活動に取り組もうとしている。	単元考査	単元考査 提出ノート レポート	提出ノート レポート 観察

後期	武道・球技・ダンス・陸上	武道 　柔道 球技 　サッカー 　ソフトボール 　バレーボール ダンス	a: 各種目の楽しさやできることの喜びを味わうことのできるようにルールやマナーを大切にし他の生徒とも協力し、安全に配慮しながら積極的に取り組んでいる。 b: 色々なスポーツを体験することでそれぞれの楽しみを知り、生涯にわたって運動に親しむために工夫している。 C: 各種目の特性を理解し、記録の向上、技能の上達を求めて取り組んでいる。各種目の技術や技の名称、ルールなどを理解しゲームの組み立てや審判法もできる。	W-up の取り組み 技能観察 技能テスト	W-up の取り組み 技能観察 観察	W-up の取り組み 受講態度の観察
	陸上	陸上 　長距離走	a: 長距離走の特性を理解し、記録の向上や自分の健康のための運動処方を実践できる。心拍数と運動強度の関係を理解している b: 有酸素運動の持つ健康に対するメリットを理解し体験することでそのスポーツを生涯にわたって継続できる運動のひとつに考えることができる。 c: 長距離走において、タイム向上のために準備運動やペース配分など考えて取り組もうとしている。	W-up の取り組み 技能観察 技能テスト	W-up の取り組み 技能観察 観察	W-up の取り組み 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