学校番号	320

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	(学)セレクトスポーツ	単位数	２単位	年次	２年次
使用教科書							
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・自分で選んだ競技だからこそ、「やらされる」ではなく「自分で高める」姿勢を大切にしよう。
・勝ち負けや記録だけが各競技の面白さではありません。専門的な知識をつけた上で、自分のフォームや競技に対する考え方などを分析し改善することで成長する楽しみを学んでください。
・個人競技でも団体競技でも、成長は一人では完結しません。仲間への敬意、感謝、支えあいを大切に取り組みましょう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・競技の特性・ルール・戦術の基本を理解している。
・基本技能を安定して発揮でき、専門技能も一定評価することができる。
【思考力、判断力、表現力等】
・自己の技能やプレーを振り返り、課題を具体的に挙げることができる。
・自分の考えや振り返りを言葉や態度で適切に表現できる。
【学びに向かう力、人間性等】
・自ら目標を設定し、粘り強く取り組むことができる。
・仲間と協力し、互いを高め合おうとする態度がみられる。

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	競技特性やルール、トレーニング方法等を理解し、それをもとに安全かつ効果的に技能を発揮できる力を評価する。	自己やチームの課題を分析し、よりよい解決方法を考え、状況に応じて適切に判断し、他者に伝える力を評価する。	自己の目標に向けて粘り強く取り組み、仲間と協働しながら責任ある行動をとろうとする姿勢を評価する。
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	自己選択種目の探究①	以下の種目から一つ選択 ・硬式野球 ・サッカー ・ソフトボール ・陸上競技 ・バスケットボール ・バレーボール 【内容】 オリエンテーション 年間目標作成・振り返り 体力測定 選択種目探究活動 外部講師による講義 振り返りレポート 共通実技テスト 専門実技テスト	**【実技テスト(共通/専門)、体力測定】** a:技能が安定し、状況に応じて正確に発揮できているか。 b:状況を的確に判断し、成長に向けて自己分析、改善することができるかどうか。 c:仲間への声掛けや協力が自然にできるかどうか。 **【目標設定用紙】** b:自己の課題分析が具体的で根拠がある。 c:自己の現状よりも一段階高い挑戦的な目標。期間内に継続的に取り組む計画がある。 **【振り返りレポート】** b:講義内容を自分の競技や課題と具体的に結び付けて考察している。 c:今後の行動計画が具体的で、実践意欲が明確である。	観察 実技テスト	観察 実技テスト 目標用紙 レポート内容	観察 実技テスト 目標用紙 レポート内容・提出状況 参加態度

2学期	自己選択種目の探究②	年度当初選択種目継続実施 選択種目探究活動 クラブ対抗スポーツ大会 年間目標改善設定 外部講師による講習 振り返りレポート 共通実技テスト 専門実技テスト	**【実技テスト(共通/専門)】** a:技能が安定し、状況に応じて正確に発揮できているか。 b:状況を的確に判断し、成長に向けて自己分析、改善することができるかどうか。 c:仲間への声掛けや協力が自然にできるかどうか。 **【目標設定用紙】** b:自己の課題分析が具体的で根拠がある。 c:自己の現状よりも一段階高い挑戦的な目標。期間内に継続的に取り組む計画がある。 **【振り返りレポート】** b:講義内容を自分の競技や課題と具体的に結び付けて考察している。 c:今後の行動計画が具体的で、実践意欲が明確である。	観察 実技テスト	観察 実技テスト 目標用紙 レポート内容	観察 実技テスト 目標用紙 レポート内容・提出状況 参加態度
	アイススケート実習	実習先での取り組み	**【実技テスト】** a:技能が安定し、状況に応じて正確に発揮できているか。 c:コーチからの指導の応対、態度。 **【振り返りレポート】** b:スケートについて何を学び、今後にどのように活かすことができるかが明確である。	観察 実技テスト	観察 レポート内容	観察 実技テスト レポート内容・提出状況 参加態度

3学期	自己選択種目の探究③	年度当初選択種目継続実施 選択種目探究活動 年間目標改善設定 年間目標振り返り 外部講師による講習 振り返りレポート 共通実技テスト 専門実技テスト	**【実技テスト(共通/専門)、体力測定】** a:技能が安定し、状況に応じて正確に発揮できているか。 b:状況を的確に判断し、成長に向けて自己分析、改善することができるかどうか。 c:仲間への声掛けや協力が自然にできるかどうか。 **【目標設定用紙】** b:自己の課題分析が具体的で根拠がある。 c:年間目標達成状況を振り返り、今後に向けて見通しを持つことができているか。 **【振り返りレポート】** b:講義内容を自分の競技や課題と具体的に結び付けて考察している。 c:今後の行動計画が具体的で、実践意欲が明確である。	観察 実技テスト	観察 実技テスト 目標用紙 レポート内容	観察 実技テスト 目標用紙 レポート内容・提出状況 参加態度

※　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