※令和４年度以降入学生用

学校番号	１２０１

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　（大修館出版）						
副教材等	－						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・集団行動の中で、規律ある態度を身につけ、運動を効率かつ安全に取り組もう。
・運動の合理的な実践を通して技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わおう。
・体育の授業を通して、「する・見る・支える」などの多様なスポーツとの関わり方を楽しみ、豊かなスポーツライフの実現を考えてみよう。

2　学習の到達目標

・各種の運動を通じて、基礎的な体力および、知識・技能を身につける。
・他者との関わりのなかで社会的態度を育てる。また自己の運動への関わり方を学び、実践する力を身につけ自己や仲間の課題を発見したり課題解決の方法や考えたことを他者に伝える能力をつける。
・運動への感心や意欲を高め、運動の技能・知識・理解、思考力・判断力をバランスよく育て、学習したことを実社会で生かすとともに健康安全を確保して運動に親しむ態度を養う。

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	各種の運動を合理的に、計画的に行うために、運動の特性に応じて、技術の名称や行い方、体力の高め方、練習や試合の仕方、運動に伴う事故防止等の具体的な方法を理解している。 記録の向上に積極的にチャレンジしている。 種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、戦術を考えたり、段階的な技能を身に付けている。 仲間と協働して各種目に取り組んでいる。	知識を活用し、技能向上につなげている。 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫している。 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、実生活に生かしている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わっている。 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組んでいる。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。 公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けている。

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)
１学期	体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画	a集団行動の名称や行い方を理解している。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体つくり運動の動きにおいて、自己や他者の課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。また、継続的な運動の計画を立てて取り組むこと。 c体つくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	課題 ワークシート
	器械運動	マット運動	ａ技の名称や行い方を理解している。回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うとともに、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。 ｂマット運動の各技の動きにおいて自己や他者の課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 ｃマット運動の学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

	武道	柔道	ａ柔道における伝統的な考え方を理解している。道着を着用する、正しい礼法、状況に応じての受け身を取ることができる。 ｂ柔道の受け身の動きにおいて自己や他者の課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 ｃ柔道の学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	陸上競技	投擲	ａ投擲の技術の名称と、記録の向上につながる動きを理解している。滑らかに力強く投擲につなげることができる。 ｂ投擲の動きにおいて、自己や他者の課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 ｃ投擲の学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	球技	キックベース	ａキックベースに用いられる、技術の名称や行い方を理解している。作戦に応じた技能でゲームを展開することができる。 ｂキックベースにおいて、自己やチームの課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 ｃキックベースの学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

		ダンス	a ダンス学習の意義や内容、評価の方法を理解する。足の動きに手の動きをつけ、音楽に合わせて一定のリズムで踊れるようにする。 b 自己の生活のなかでも、リラックスを兼ねて計画的に実践していく能力を身につけ，音楽に合ったリズムに体を動かす楽しさや心地よさを味わう。 c グループを作り､課題曲で創作をし、発表しお互いの踊り方を鑑賞し評価し合う。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	課題 ワークシート
	水泳	平泳ぎ	a 平泳ぎにおける技術の名称や効率的に泳ぐ動きを理解している。手と足の動き，呼吸バランスを保ち，安定したペースで長く泳ぐことができる。平泳ぎのスタート・ターンを一連の動作でスムーズに行うことができる。 ｂ平泳ぎの泳法において、自己や他者の課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 ｃ水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	課題 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

２学期	水泳	平泳ぎ	ａ平泳ぎにおける技術の名称や効率的に泳ぐ動きを理解している。手と足の動き，呼吸バランスを保ち，安定したペースで長く泳ぐことができる。平泳ぎのスタート・ターンを一連の動作でスムーズに行うことができる。 ｂ平泳ぎの泳法において、自己や他者の課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 ｃ水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	課題 ワークシート
	球技	バスケット	ａバスケットボールに用いられる、個人の技術及びチームとしての作戦や戦術の名称を理解している。競技会においてゲームのルール、試合形式、運営の仕方、役割に応じた行動を理解している。状況に応じたボール操作と空間を意識した攻防をすることができる。 ｂバスケットボールにおいて、自己やチームの課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 ｃバスケットボールの学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

	武道	柔道	ａ柔道における伝統的な考え方を理解している。道着を着用する、正しい礼法、状況に応じての受け身を取ることができる。 ｂ柔道の受け身の動きにおいて自己や他者の課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 ｃ柔道の学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	課題 ワークシート
	陸上競技	ハードル・跳躍	ａハードル・跳躍の技術の名称と、記録の向上につながる動きを理解している。リズムカルな助走から力強く踏み切り跳躍することができる。 ｂハードル・跳躍の動きにおいて、自己や他者の課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 ｃハードル・跳躍の学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

		ダンス	a グループで選曲し、イメージを話し合い、作品作り仲間と協力して作品を完成させる喜びを味わうことができるようにする。 b グループごとに、お互いの作品を発表し、鑑賞しあい、友人の個性 有る動きに気づき、踊りの楽しさを感じさせる。 c 他の班の作品に共感し、感動するなどの鑑賞の仕方を学びお互いの踊り方を鑑賞し合う。ダンス学習の意義や内容、評価の方法を理解する。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	課題 ワークシート
	球技	ソフトボール	a ソフトボールに用いられる、個人の技術及びチームとしての作戦や戦術の名称を理解している。競技会においてゲームのルール、試合形式、運営の仕方、役割に応じた行動を理解している。状況に応じたボール操作と空間を意識した攻防をすることができる。 b ソフトボールにおいて、自己やチームの課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 c ソフトボールの学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	課題 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

		テニス	a テニスに用いられる、個人の技術の作戦や戦術の名称を理解している。ゲームにおいてのルール、試合形式、運営の仕方、役割に応じた行動を理解している。状況に応じたボール操作と空間を意識した攻防をすることができる。 b テニスにおいて、自己の課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 c テニスの学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	課題 ワークシート
3学期	陸上競技	長距離走	a 長距離走における技術の名称や記録向上につながる動きを理解している。自己の体力や技能の程度位に合ったペースを維持して走ることができる。 b 長距離走において、自己やチームの課題を発見し、課題解決に向けて取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 c 長距離走の学習に自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

※令和４年度以降入学生用

	体育理論	スポーツにおける技術と体力 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 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 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解している。 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し判断するとともに，他者に伝えること。 c 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

※　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