

保健体育（体育）

履 修 単 位	2 単位	学 年	2 年
学 科 コ ー ス	商 業 科	区 分	必修 ・ 選 択
使 用 教 科 書	現代高等保健体育（大修館書店）， 現代高等保健体育ノート（大修館書店）		
副 教 材 等	学校指定体育服（Tシャツ，ハーフパンツ，ジャージ上下，体育館シューズ，帽子），運動靴，ファイル		

1．科目を通した学習内容と学習目標

体育の見方・考え方を働かせ，課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けた学習過程を通して，心と体を一体として捉え，生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに，自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

（1） 運動の合理的，計画的な実践を通して，運動の楽しさや喜びを深く味わい，生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため，運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに，それらの技能を身に付けるようにする。

（2） 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて思考し判断するとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。

（3） 運動における競争や協働の経験を通して，公正に取り組む，互いに協力する，自己の責任を果たす，参画する，一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに，健康・安全を確保して，生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

2．授業を受けるにあたってのアドバイス

・ 体育は実技を伴う教科です。欠席・見学等が多くならないように体調管理に努めましょう。

・ 実技だけでなく観点別に評価しますので，日頃から集中して授業に取り組みましょう。

・ 服装は学校指定のものを使用し，忘れ物がないようにしましょう。

・ 休み時間内に更衣・移動を済ませ，時間いっぱい活動できるように心掛けましょう。

・ 見学等の連絡は授業が始まる前に済ませましょう。また，見学の際も特別な理由が無い限り体育服に更衣して参加しましょう。

・ 運動制限等ある場合や諸事情で長期にわたり授業参加が難しいときには相談しましょう。

3．科目を通した評価の観点と評価方法

観 点	知 識 ・ 技 能 （ 技 術 ）	思 考 ・ 判 断 ・ 表 現	主体的に学習に取り組む態度
観 点 の 趣 旨	生徒が運動の合理的，計画的な実践を通して，運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにすること，運動の多様性や体力の必要性の理解を基に技能を身に付けること	運動などについての自己や仲間の課題や豊かなスポーツライフを継続するための課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて思考し判断する力を養うとともに，学習したことを基に，解決の仕方や気付いたこと等について自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養うこと	運動における競争や協働の経験を通して，公正，協力，責任，参画，共生などの意欲を育てるとともに，健康・安全を確保し，運動に主体的に取り組み，生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養うこと
評 価 方 法	観察・学習ノート・ワークシート	観察・学習ノート・ワークシート	観察・学習ノート・ワークシート

上に示す観点に基づいて，学習のまとまり（単元）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. 年間を通した学習計画

(より詳細な「学習内容・ねらい」・「評価の観点・評価方法」等については、各単元の最初の授業等で説明します。)

知識・技能＝【知技】 思考・判断・表現＝【思判表】 主体的に学習に取り組む態度＝【態度】

学 期	単元の学習内容	単元の学習目標（ねらい）	単元の評価規準	主な評価の観点			備 考
				知 技	思 判 表	態 度	
一 学 期	オリエンテーション	・授業に対する取り組み方や、年間の学習内容を理解する。 ・集団行動（集合、整頓、列の増減）を身に付ける。					
	体づくり運動 （体ほぐしの運動）	(1)次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。 ア 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付き、仲間と主体的に関わり合うことができるようにする。 (2)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ができるようにする。 (3)体づくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとし、合意形成に貢献しようとし、健康・安全を確保することができるようにする。	【知識】 ・体づくり運動では、自己のねらいに応じて、効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。 ・体力の構成要素は、健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していることについて、言ったり書き出したりしている。 【運動】 ・緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすることができる。 ・仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすることができる。	○			
			・体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに体づくり運動を楽しむための調整の仕方を見付けている。 ・体づくり運動の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。		○		
			・体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合おうとしている。 ・危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。			○	
	球技・武道選択Ⅰ 球技（ゴール型・ネット型・ベースボール型）、武道（柔道）	○球技 (1)次の運動について、勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 ア ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすること。 イ ネット型では、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができるようにする。 ウ ベースボール型では、状況に応じたバッド操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防することができるようにする。 (2)生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3)球技に主体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し、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い高め合おうとし、健康・安全を確保することができるようにする。 ○武道 (1)次の運動について、勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いた攻防を展開することができるようにする。 ア 柔道では、相手の動きの変化、	【知識】 ○球技（ゴール型・ネット型・ベースボール型） ・球技では、各型の各種目の局面ごとに技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 ・課題解決の方法には、チームや自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、ゲームなどを通した学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることについて、学習した具体例を挙げている。 ○武道（柔道） ・伝統的な考え方とは、対戦相手は「道」を追求する大切な仲間であることについて、学習した具体例を挙げている。 ・武道では、各種目で用いられる技の名称や用語があり、それぞれの技には、技の向上につながる重要な動きや用具の操作のポイント及び安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて、言ったり書き出したりしている。 【技能】 ○球技（ゴール型） ・防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運ぶことができる。 ・味方が作り出した空間にパスを送ることができる。 ・自陣から相手陣地の侵入しやすい場所に移動することができる。 ○球技（ネット型） ・サーブでは、ボールに変化をつけて打つことができる。 ・ボールを相手側のコートの守備のいない空間に緩急や高低などの変化をつけて打ち返すことができる。 ・仲間と連動してネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすることができる。 ○球技（ベースボール型） ・身体全体を使ってバットを振りぬくことができる。 ・仲間の走者の動きに合わせて、塁を進んだり戻ったりすることができる。 ○武道（柔道） ・姿勢と組み方では、相手の体格や姿勢、かける技などに対応して、素早く自然体で組むことができる。 ・受け身では、相手の投げ技に応じて安定した受け身をとることができる。	○			
			○球技（ゴール型・ネット型・ベースボール型） ・選択した運動について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。 ・課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見している。 ○武道（柔道） ・見取り稽古などから、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。 ・武道の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。		○		

一 学 期		に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をすることができるようにする。 (2)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ができるようにする。 (3)武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	○球技（ゴール型・ネット型・ベースボール型） ・球技の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・フェアなプレイを大切にしようとしている。 ・作戦などを話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。 ・危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。 ○武道（柔道） ・武道の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 ・危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。				○	
	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	○体育理論 ア 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ができるようにする。 (7)運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること。また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること。さらに、過度な負荷や長期的な酷使が、けがや疾病の原因となる可能性があることについて理解することができるようにする。 (1)運動やスポーツの技術は、学習を通して技能として発揮されるようになること。また、技術の種類に応じた学習の仕方があること。現代のスポーツの技術や戦術、ルールは、用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けていることについて理解することができるようにする。 イ 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、他者に伝えることができるようにする。 ウ 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むことができるようにする。	・運動やスポーツの技能は、体力と相互に関連しており、技能は、身長や体重などの体格や巧みさなどの体力との関連で発揮されることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・運動やスポーツの技能を発揮する際には、個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや、期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・運動やスポーツを行う際、個人の体力に不適切で過度な負荷や一定部位への長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること、また、これらを予防することでスポーツが未永く継続できることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・個々の運動やスポーツを特徴付けている技術は、練習を通して身に付けられた合理的な動き方としての技能という状態で発揮されること、技能には、クローズスキル型とオープンスキル型の技能があること、オープンスキル型の技能は、対人的な競技などで絶えず変化する状況の下で多く発揮されること、クローズスキル型の技能は、個人的な競技等で状況の変化が少ないところで多く発揮されること、その型の違いによって学習の仕方が異なることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・スポーツの技術や戦術、ルールは、用具や用品、施設などの改良によって変わり続けていること、特に現代では、テレビやインターネットなどのメディアの発達によっても影響を受けていることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。	○				
			・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見している。		○			
			・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。			○		

	陸上競技 (ア：長距離走)	(1)次の運動について、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 ア 長距離走では、ペースの変化に対応して走ることができるようにする。 (2)生涯にわたって運動を豊かに継続する田Mの自己や仲間の加地あを発見し、合理的伝えることができるようにする。 (3)陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。	【知識】 ・陸上競技では、各種目の局面ごとに技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的な練習の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。 ・陸上競技の運動種目によって必要な体力要素があり、その運動種目の技能に関連させながら体力を高めることができることについて、学習した具体例を挙げている。 【技能】 ・自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて、ストライドやピッチを切り替えて走ることができる。	○			
			・課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。 ・自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 ・練習や競技会の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案している。	○			
			・陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。 ・危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。			○	
二 学 期	体育理論 ・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	○体育理論 ア 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ができるようにする。 (ウ)運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること。また、これらの獲得には、一定の期間がかかることについて理解することができるようにする。 (I)運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することができるようにする。 イ 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、他者に伝えることができるようにする。 ウ 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むことができるようにする。	・運動やスポーツの技能の上達過程を試行錯誤の段階、意図的な調整の段階及び自動化の段階の三つに分ける考え方があること、また、これらの段階に応じて、効果的に上達を図るためには、良い動きを参考として自己の課題を設定すること、課題解決のための自己に適した練習方法を選択すること、自己観察や他者観察を通して課題を発見し解決すること、上達に応じて次の課題を設定することといった取り組み方が運動の継続に有効であることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・技能の獲得には、一定の期間に係ることを踏まえ、解決すべき課題を意識した上で、繰り返し取り組むことが安定した技能の定着につながることにについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。	○			
			・運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められること及び、気象条件や自然環境の変化など様々な危険を予見し回避するためには、けがや自己の防止のための対策、発生時の処置、回復期の対処などの各場面での適切な対応方法を想定しておくこと、けがや自己につながりそうな体験から行動や活動環境の修正を図ることが有効であることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。		○		
			・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。			○	
	体づくり運動 (実生活に生かす運動の計画)	(1)次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。 イ 実生活に生かす運動の計画では、自己のねらいに応じて、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継続的な運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 (2)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ができるようにする。 (3)体づくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、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事、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。	【知識】 ・体づくり運動では、自己のねらいに応じて、効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。 ・実生活への取り入れ方には、自己のねらいに応じた様々な運動の計画などがあることについて、言ったり書き出したりしている。 【運動】 ・体調の維持などの健康の保持増進をねらいとして、各種の有酸素運動や体操などの施設や器具を用いず手軽に行う運動例や適切な食事や睡眠の管理の仕方を取り入れて、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むことができる。 ・調和のとれた体力を高めることをねらいとして、体力測定の結果などを参考に、定期的に運動の計画を見直して取り組むことができる。	○			
			・体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに体づくり運動を楽しむための調整の仕方を見付けている。 ・体づくり運動の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。		○		
			・体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合おうとしている。 ・危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。			○	

三 学 期	球技選択Ⅱ 球技 （ゴール型・ネット 型・ベースボール 型）	○球技 (1)次の運動について、勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 ア ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすること。 イ ネット型では、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができるようにする。 ウ ベースボール型では、状況に応じたバッド操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防することができるようにする。 (2)生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3)球技に主体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、合意形成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などを大切にしようとする こと、互いに助け合い高め合おうとすることなど や、健康・安全を確保することができるようにする。	【知識】 ○球技（ゴール型・ネット型・ベースボール型） ・球技では、各型の各種目の局面ごとに技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 ・課題解決の方法には、チームや自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、ゲームなどを通した学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることについて、学習した具体例を挙げている。 【技能】 ○球技（ゴール型） ・防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運ぶことができる。 ・味方が作り出した空間にパスを送ることができる。 ・自陣から相手陣地の侵入しやすい場所に移動することができる。 ○球技（ネット型） ・サーブでは、ボールに変化をつけて打つことができる。 ・ボールを相手側のコートの守備のいない空間に緩急や高低などの変化をつけて打ち返すことができる。 ・仲間と連動してネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすることができる。 ○球技（ベースボール型） ・身体全体を使ってバットを振りぬくことができる。 ・仲間の走者の動きに合わせて、塁を進んだり戻ったりすることができる。	○			
			○球技（ゴール型・ネット型・ベースボール型） ・選択した運動について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。 ・課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見している。	○			
			○球技（ゴール型・ネット型・ベースボール型） ・球技の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・フェアなプレイを大切にしようとしている。 ・作戦などを話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。 ・危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。			○	