5　保健体育

学校番号	３２０

令和３年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	スポーツⅥ	単位数	２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	現代高等保健体育ノート（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・体つくり運動の中で、自己の能力に応じて基礎・基本的な運動技能・体力や筋力を高めよう。
・自他の運動を観察し、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。
・スポーツⅥの授業を通して、運動をする・見る・支える・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

・体つくり運動の専門的な理解とその活用を目指した主体的、合理的、計画的な実践を通して、実生活に役立てることができるようにするとともに、生涯にわたり体力を維持・向上させていく姿勢をはぐくむ。また、運動習慣を身につけさせるため、日常的にできる体つくりの運動の理論と方法を学ばせ、実践させる。

3　学習評価(評価規準と評価方法)

観点	a:関心・意欲・態度	b:思考・判断	c:運動の技能	d:知識・理解
観点の趣旨	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。 結果を受け入れ、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る。	知識を活用し、技能向上につなげる。 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できる。 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、実生活に生かせる。	記録や技能向上に挑戦する。 運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて段階的な技能を身に付ける。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。 運動の特性、ライフステージに応じた運動の計画の立て方について理解している。
評価方法	受講態度の観察 ワークシート レポート 等	ワークシート ノート レポート 等	技能観察 実技試験 等	ワークシート ノート レポート 等

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	主な評価の観点				単元(題材)の評価規準	評価方法
			a	b	c	d		
1学期	新体力テスト　トレーニング　長距離走	オリエンテーション 　トレーニングとは 　トレーニングの種類 新体力テスト トレーニングの実施 　マシンの説明 　ウエイトトレーニング 長距離走	○	○	○	○	a:体つくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、体力の違いに配慮しようとすること、自己の責任を果たそうとすることなど、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。 b: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運動の計画を立てるとともに、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 C:新体力テストや長距離走において自分自身の能力を発揮し、記録に挑戦する。 d:トレーニングを継続する意義、体の構造、トレーニングの原則、安全なトレーニングマシンの使い方などを理解している。	受講態度の観察 ワークシート ノート 技能観察
2学期	トレーニング　長距離走　縄跳び	トレーニングの実施 　ウエイトトレーニング 　サーキットトレーニング 長距離走 縄跳び 　長縄 　短縄	○	○	○	○	a:トレーニングや長距離走、縄跳びなどの運動を通して、楽しさや喜びを味わうとともに、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 b: 運動を継続したり、体力や技能向上をするための運動の具体的な実施方法を考えることができる。 c:トレーニングや長距離走、縄跳びにおいて記録や技能向上に挑戦している。 d: 健康の保持増進や競技力向上のためのトレーニング方法や縄跳びの技の行い方、体力の高め方、運動観察の方法、安全なトレーニングの方法を理解している。	受講態度の観察 ワークシート レポート 技能観察

3学期	トレーニング　縄跳び	トレーニングの実施 ウエイトトレーニング サーキットトレーニング 縄跳び ダブルダッチ	○	○	○	○	a:トレーニングや長距離走、縄跳びなどの運動を通して、楽しさや喜びを味わうとともに、互いの能力の違いや良さを認めあうこと、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:縄跳びのいろいろな技を身に付け、より多くの回数を跳ぶことができている。 d: イメージトレーニング、集中力、競争心、自信、冷静心の強化の方法縄跳びの技の行い方、体力の高め方、運動観察の方法、安全なトレーニングの方法を理解している。	受講態度の観察 ワークシート 技能観察

※　表中の観点について　a:関心・意欲・態度　　b:思考・判断
　　c:運動の技能　　d:知識・理解

※　原則として一つの単元（題材）で全ての観点について評価することとなるが、学習内容（小単元）の各項目において重点的に評価を行う観点（もしくは重み付けを行う観点）について〇を付けている。