

## 令和3年度 保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（男子）	単位数	3単位	年次	2年次
使用教科書	「現代保健体育」改訂版（大修館書店）						
副教材等	現代保健ノート（大修館書店）						

## 1 担当者からのメッセージ（学習方法等）

- ・集団行動や各種目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。
- ・自他の運動を観察分析し、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。
- ・体育の授業を通して、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

- ・心と体を一体として捉え、健康・安全に留意して運動する態度を育て、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。
- ・生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を運動場面だけでなく日常生活で生かせるよう、ライフステージと健康について知識や理解を深めるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り適切に判断する能力を養う。

## 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、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動特性に応じた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、練習や発表の仕方、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。 スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。
評 価 法	受講態度の観察 ノート レポート 出席状況 等	ノート レポート 体育理論のテスト等	技能観察 ノート 実技テスト 記録計測等	ノート レポート 体育理論のテスト等
上に示す観点に基づいて、学習のまとめりにごとに評価し、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	ラグビー	基本的な動き パス、キャッチ、キック ラック、モール 対人プレー ルールと審判法 ゲームの進め方	○	○	○	○	<p>a:ラグビーの楽し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、自己の責任を果たそうとすることなど、自他とも健康・特にルールを守り、安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>b:運動の計画を立て、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。</p> <p>c:対人型球技の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。</p> <p>d:安全には欠かせないラグビー独自のゲーム・ルールなどを理解しているとともに、戦術面での知識も身につけている。</p>	<p>受講態度の観察</p> <p>技能観察</p> <p>実技テスト</p> <p>レポート</p>
	硬式テニス	基本的な動作 サーブ、ストローク、ボレー、スマッシュ、ロブ ルールや審判法 ゲームの進め方	○	○	○	○	<p>a:硬式テニスの楽し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、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。</p> <p>b:運動の計画を立て、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。</p> <p>c:ネット型球技の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。</p> <p>d:ゲームのルールなどを理解しているとともに、戦術面での知識も身につけている。</p>	<p>受講態度の観察</p> <p>技能観察</p> <p>実技テスト</p> <p>レポート</p>

	柔道	<p>基本的礼儀作法</p> <p>柔軟体操、補強運動</p> <p>ブリッジによる首の補強、</p> <p>前転、後転運動</p> <p>基本的な受け身</p> <p>移動をともなう受け身</p> <p>固め技、立ち技</p>	○	○	○	○	<p>a:柔道の技がより良くできる楽しさや喜びを味わうことができるよう、自己に適した技を高めて、自他との健康・安全を確保して自主的に取り組もうとしている。</p> <p>b:運動の計画を立て、自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。</p> <p>c:対人型種目の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。</p> <p>d:約束、試合のルールなどを理解しているとともに、自他との安全を第一とし各技の知識も身につけている。</p>	<p>受講態度の観察</p> <p>技能観察</p> <p>実技テスト</p> <p>レポート</p>
2学期	水泳	<p>水泳</p> <p>平泳ぎ</p> <p>平泳ぎの基本動作</p> <p>ストローク、キック、息継ぎ、コンビネーション、</p> <p>スタート、け伸びからひとかきひとけり</p> <p>泳法ルール、記録計測方法</p>	○	○	○	○	<p>a:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。</p> <p>b:生涯にわたって水泳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。</p> <p>c:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。</p> <p>d:技術の名称や行い方、体力の高め方、観察の方法を理解している。</p>	<p>受講態度の観察</p> <p>タイム計測</p> <p>レポート</p> <p>技能観察</p>
	陸上	<p>基本的な動作</p> <p>幅跳び、三段跳び、</p> <p>砲丸投げ</p> <p>ルールや審判法</p> <p>ゲームの進め方</p>	○	○	○	○	<p>a:陸上の楽し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、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。</p> <p>b:運動の計画を立て、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。</p> <p>c:各種目の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。</p> <p>d:測定のルールなどを理解しているとともに、自他との安全にも配慮する知識も身につけている。</p>	<p>受講態度の観察</p> <p>記録計測</p> <p>レポート</p> <p>技能観察</p>

	柔道	<p>約束稽古</p> <p>体重別による試合形式</p> <p>試合、審判</p>	○	○	○	○	<p>a: 柔道の技がより良くできる楽しさや喜びを味わうことができるよう、自己に適した技を高めて、自他との健康と特に約束事を守り自他の安全を確保して自主的に取り組もうとしている。</p> <p>b: 運動の計画を立て、自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。</p> <p>c: 対人型種目の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。</p> <p>d: 約束、試合のルールなどを理解し実践しているとともに、自他との安全を第一とし各技の知識も身につけている。</p>	<p>受講態度の観察</p> <p>実技テスト</p> <p>レポート</p> <p>技能観察</p>
	バレーボール	<p>基本的な動作</p> <p>パス、レシーブ、スパイク、サーブ、対人プレー</p> <p>ルールと審判法</p> <p>ゲームの進め方</p> <p>ゲーム</p>	○	○	○	○	<p>a: バレーボールの楽しさを味わうことができるよう、体力の違いに配慮して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。</p> <p>b: 運動の計画を立て、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。</p> <p>c: ネット型球技の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。</p> <p>d: ゲームのルールなどを理解しているとともに、戦術面での知識も身につけている。</p>	<p>受講態度の観察</p> <p>実技テスト</p> <p>レポート</p> <p>技能観察</p>
	体育理論	<p>スポーツの技術と技能</p> <p>技能の上達過程と練習</p> <p>技能と体力</p>	○	○		○	<p>a: 運動やスポーツの効果的な学習のしかたについて、意見交換や自身の考えを発表するなど、学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>b: スポーツの上達過程の段階に応じた練習方法や課題の設定方法について、必要な情報を比較したり分析し、まとめた考えを説明できる。</p> <p>d: スポーツの技能と体力が相互に関連し、期待する成果に応じた技能と体力の高め方を理解している。</p>	<p>受講態度の観察</p> <p>ノート</p> <p>レポート</p> <p>体育理論のテスト</p>

3 学期	持久走	陸上競技 長距離走	○	○	○	○	<p>a:自己克服型種目の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、マナーやルールを大切にしようすることなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。</p> <p>b:生涯にわたって基礎体力づくりの運動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。</p> <p>c:種目の特性に応じた技能が身につけている。</p> <p>d:体力の高め方、運動観察の方法を理解している</p>	<p>受講態度の観察</p> <p>記録計測</p> <p>レポート</p> <p>技能観察</p>
	体育理論	体力トレーニング 運動やスポーツにおける安全の確保*	○	○		○	<p>a:運動やスポーツの効果的な学習のしかたについて、意見交換や自身の考えを発表するなど、学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>b:スポーツの上達過程の段階に応じた練習方法や課題の設定方法について、必要な情報を比較したり分析し、まとめた考えを説明できる。</p> <p>d:スポーツの技能と体力が相互に関連し、期待する成果に応じた技能と体力の高め方を理解している。</p>	<p>受講態度の観察</p> <p>ノート</p> <p>レポート</p> <p>体育理論のテスト</p>

※ 表中の観点について a:出席状況・態度・意欲・関心      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○を付けている。