

## 令和3年度 保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（女子）	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 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、評価する。また新学習指導要領の試行策として「知識及び技能」「思考力、判断力」「学びに向かう力、人間性等」の区別での評価も視野に入れる。				

#### 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	サ ッ カ ー	基本的な動作 キック、パス、ドリブル、ジ ュート、ディフェンスフットワ ーク、対人プレー ルールと審判法 ゲームの進め方 ゲーム	○	○	○	○	a:サッカ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 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。 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。 c:ゴール型球技の特性に応じた基本 的な技能を身に付けている。 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。	受講態度の 観察 技能観察 ノート レポート
	バ ド ミ ン ト ン	サーブ、ストローク ハイクリアー、スマッシュ、 ドライブ、ドロップ、ヘアピ ン ルールや審判法 ゲームの進め方基本的な 動作	○	○	○	○	a:バドミントンの楽しさを味わうこ とができるよう、体力の違いに配 慮しようとしてすること、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: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。 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。 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。 a:バスケット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。	受講態度の 観察 技能観察 ノート レポート

	マット運動 床運動	<p>基本的なステップ リズムの取り方 ターン、跳躍、波動、バランス、ポーズ</p> <p>前転、後転、開脚前転、開脚後転、側転、ロンダード、倒立前転、前方展開、後転ブリッジなど</p> <p>創作 発表</p>	○	○	○	○	<p>a:床運動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、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:自己克服的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:発表のルールなどを理解しているとともに、音楽に合わせた効果的な表現面での知識も身につけている。</p>	<p>受講態度の 観察 技能観察 ノート レポート</p>
	水泳	<p>水泳 平泳ぎ 平泳ぎの基本動作 ストローク、キック、息継ぎ、コンビネーション、 スタート、け伸びからひとかきひとけり 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 ノート レポート 技能観察</p>
2 学期	硬式テニス	<p>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>	○	○	○	○	<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 ノート レポート 技能観察</p>

	バスケットボール	<p>基本的な動作</p> <p>パス、ドリブル、シュート、ディフェンスフットワーク、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>ゲーム基本的な動作</p>	○	○	○	○	<p>a: バasket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: ゴール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するとともに、戦術面での知識も身につけている。a: バドミントン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>受講態度の観察</p> <p>ノート</p> <p>レポート</p> <p>技能観察</p>
	ダンス	<p>基本的な動き</p> <p>ヒップホップエクササイズ</p> <p>ストレッチ</p> <p>班分け</p> <p>創作</p> <p>技法の理解と実践</p> <p>シンメトリー、アシンメトリー、カノン、ユニゾン、密集、分散</p> <p>音楽に合わせて踊る</p> <p>音楽に合わせて創作</p>	○	○	○	○	<p>a: 表現や踊りを通じた交流を通じて仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視し、表現する楽しさや喜びを味わいながら、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: ダンスの特性に応じた基本的な技能を身に付けている。</p> <p>d: 作品の見せ方としての個々の技法を理解しているとともに、群（集団）での効果的な表現のための技法を知識として身につけている。</p>	<p>受講態度の観察</p> <p>ノート</p> <p>レポート</p> <p>技能観察</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とするなど、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><b>知:持久走を合理的・計画的に実践するための理論について理解し、自己の記録更新という目的に応じた技能を身につけている。</b></p> <p><b>思:自己の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて、課題に応じた取り組み方を工夫している。また社会生活における健康課題を発見し、その解決に向けて総合的に思考し判断しているとともに他者に伝えている。</b></p> <p><b>主:自己の課題解決や目標を達成する楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的実践に主体的に取り組んでいる。また健康を大切にし、自他の健康の保持増進や健康な社会づくりについて主体的に学ぼうとしている。</b></p>	受講態度の 観察 ノート レポート 技能観察
	体 育 理 論	スポーツの技術と技能 技能の上達過程と練習 技能と体力 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>	受講態度の 観察 ノート レポート 体育理論の テスト

※ 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

知：知識・技能 思：思考・判断・表現 主：主体的に取り組む態度

- ※ 授業においては新学習指導要領の試行に留意し、新３観点での指導、評価を取り入れる。
- ※ 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。