学校番号	１００７

令和３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	１年次
講座名	体育（１年女子）						
使用教科書	現代高等保健体育　（大修館書店）						
副教材等	なし						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・様々な種目の運動を通して、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・分析することで興味・関心を高め、運動を通して楽しさや喜び、達成感を分かち合おう
・集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力や協調性を高めよう
・運動を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を身に付けよう
・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

各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め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とともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

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	自ら進んで楽しさや喜びを味わおうとする。互いに共感し、高め合おうする態度を身に付ける。 役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとする。 公正・協力・責任などの態度を身に付ける。	知識を活用し、技術向上につなげる。学習で得た成果を自ら応用・発展させ、他の運動や実生活に生かせる。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。	記録や技能向上に挑戦する。 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	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。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。
評価方法	・出席状況 ・平常態度 ・レポート 等	・レポート ・自己の運動を分析し、技術向上へつなげているか 等	・技能観察 等	・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ターム	集団行動 体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 体つくり運動 体ほぐしの運動 体力を高める運動	○	○	○	○	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各種目の楽しさや喜びを味わうことができるとともに、マナーやルールを大切にしようとすることなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 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:各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につける。 d:技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	・受講態度の観察 ・レポート ・技能観察
	陸上競技	陸上競技 三段跳び 三段跳びの準備の要領説明 ステップの基本技術の習得 フォームチェックと課題練習 ルールと審判法の理解 記録測定	○		○	○	a:各種目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ること、マナーやルールを大切にし、自己責任を果たそうと取り組んでいる。 c:各種目の特性に応じた、各種目の技能を身につける。 d:技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	・受講態度の観察 ・レポート ・技能観察

	ダンス	創作ダンス リズムダンス	○	○	○		a:互いの違いや良さを認めあうこと、よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることを大切にし、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:各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能やイメージを深めた表現が身につけている。	・受講態度の観察 ・レポート ・技能観察
2ターム	水泳	水泳 クロール 泳力確認・キック・ストローク・息継ぎ・コンビネーション・フォーム・記録測定	○	○		○	a:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように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し、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。 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。 d:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	・受講態度の観察 ・レポート ・技能観察
	陸上競技	陸上競技 砲丸投げ 安全への注意 投基本技術の習得 記録測定	○		○	○	a:各種目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ること、マナーやルールを大切にし、自己責任を果たそうと取り組んでいる。 c:各種目の特性に応じた、各種目の技能を身につける。 d:技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	・受講態度の観察 ・レポート ・技能観察

	ダンス	創作ダンス リズムダンス		○		○	a:互いの違いや良さを認めあうこと、よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることを大切にし、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:各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能やイメージを深めた表現が身につけている。 d:技術やダンスの名称、用語、表現の仕方など、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	・受講態度の観察 ・レポート ・技能観察
3ターム	体育理論	体育理論 スポーツの歴史、文化的特性や現代スポーツの特徴	○			○	a:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴などの学習に自主的に取り組もうとしている。 d:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、理解できている。	・受講態度の観察 ・レポート
	ダンス	創作ダンス リズムダンス		○		○	a:互いの違いや良さを認めあうこと、よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることを大切にし、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:各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能やイメージを深めた表現が身につけている。 d:技術やダンスの名称、用語、表現の仕方など、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	・受講態度の観察 ・レポート ・技能観察

	陸上競技	陸上競技 ハードル 準備、測定の要領説明 安全への注意 ハードリング基本技術の習得 フォームとリズムのチェック 記録測定	○		○	○	a:各種目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ること、マナーやルールを大切にし、自己責任を果たそうと取り組んでいる。 c:各種目の特性に応じた、各種目の技能を身につける。 d:技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	・受講態度の観察 ・レポート ・技能観察
	器械体操	マットの準備要領説明 安全点検 基本的技術の習得 （接転技・ほん転技・平均立ち技）マット実技テスト	○	○	○		a:各種目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ること、よい演技を讃えようとすること、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、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:各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につける。	・受講態度の観察 ・レポート ・技能観察 ・受講態度の観察
4ターム	球技	（ゴール型・ネット型） サッカー・卓球	○		○	○	a:球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとすること、自己責任を果たそうとすること、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 c:球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。 d:技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	・受講態度の観察 ・レポート ・技能観察

	陸上競技	持久走 １２００M走、３０００M走記録測定	○		○	○	a:各種目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ること、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、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 c:各種目の特性に応じた、各種目の技能を身につける。 d:技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	・受講態度の観察 ・レポート ・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・表現
　　c: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）の各項目において特に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。