学校番号	Ｔ０２０４

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	２単位	年次	４年次
使用教科書	高等学校 改訂版 保健体育（第一学習社）						
副教材等							

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるように，健康と安全を確保し，主体的に取り組もう。
・体育の授業を通して，体を動かすという人間の本源的な欲求にこたえるとともに，爽快感，達成感，他者との連帯感を味わい，心と体を一体としてとらえ，楽しもう。

２　学習の到達目標

・心と体を一体としてとらえ，健康・安全や運動についての理解と運動の合理的，計画的な実践を通して，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育てる。
・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，明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

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，体力や技能向上をしたり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。	運動を通じた体力の高め方，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。 スポーツの本質，人の身体機能とスポーツの関わり方について理解している。
評価方法	受講態度の観察 授業プリント 等	受講態度の観察 授業プリント 等	技能観察 スキルテスト 等	受講態度の観察 授業プリント 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		
前期	体つくり運動	新体力テスト	○	○	○	○	a:体を動かす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している。また自分の体力や運動技能について理解を深め，生涯の健康・安全を確保するために,学習に積極的に取り組もうとしている。 b:体力の向上や運動技能の向上を図るため,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:自分の体力目標と向き合い,自分の記録向上に努めている。 d:運動を継続する意義，体の構造，運動の原則などを理解している。	受講態度の観察 新体力テスト
前期	球技(ゴール型)	フットサル	○	○	○	○	a:生涯スポーツとしての球技の楽しさや喜びを理解し,フェアプレイの精神で取り組んでいる。また，健康や安全を確保して主体的に学習に取り組もうとしている。 b:生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目ざして,自己や仲間の課題に応じた球技を継続するための取り組み方をしている。 c:球技の特性に応じて,ゲームを展開するための作戦や状況に応じた高い技術を身につけている。 d:競技のルール,課題解決の方法などを理解している。	受講態度の観察 技能観察 スキルテスト

前期	球技(ネット型)	卓球	○	○	○	○	a:球技の学習に積極的,主体的に取り組んでいる。 b:チームの仲間と技術的な課題や有効な練習方法を選択している。 c:応用的な技術を活用し,試合においてチームの勝利のために貢献することができる。 d:競技特有の技術の名称や行い方,体力の高め方,運動観察の方法などを十分理解している。	受講態度の観察 技能観察 スキルテスト
前期	水泳	クロール 平泳ぎ	○	○	○	○	a:記録の向上や競争だけでなく,水泳の楽しさや喜びを味わえるよう積極的に取り組んでいる。また,水泳の事故防止に関する心得,健康や安全を確保して,取り組もうとしている。 b:生涯にわたって水泳を豊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:手足,息継ぎをスムーズに行うことができる。ターンをスムーズに行い,記録を短縮できる。 d:水中での動作,泳力の高め方,自己の運動観察の方法を理解している。	受講態度の観察 技能観察 スキルテスト
後期	球技(ベースボール型)	ソフトボール	○	○	○	○	a:フェアプレイの精神を大切にすることで,仲間と競技を楽しむために主体的に取り組んでいる。役割を積極的に果たそうとすることなど,競技のルールを理解して学習に取り組もうとしている。 b:生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目ざして,自己や仲間の課題に応じた取り組み方を考察している。 c:球技の特性や魅力に応じて,ゲームを展開するための作戦や,状況に応じた技能や仲間と連携した動きを身につけている。 d:専門技術の行い方,課題解決の方法などを理解している。	受講態度の観察 技能観察 スキルテスト

後期	球技(ゴール型)	バスケットボール	○	○	○	○	a:フェアプレイの精神を大切にすることで,仲間と競技を楽しむために主体的に取り組んでいる。役割を積極的に果たそうとすることなど,競技のルールを理解して学習に取り組もうとしている。 b:生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目ざして,自己や仲間の課題に応じた取り組み方を考察している。 c:球技の特性や魅力に応じて,ゲームを展開するための作戦や,状況に応じた技能や動きを身につけている。 d:専門技術の行い方,課題解決の方法などを理解している。	受講態度の観察 技能観察 スキルテスト
後期		体つくり運動 器械運動 陸上競技 球技 ダンス 上記より1つ選択	○	○	○	○	a: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取り組もうとしている。 b:自己の体力や生活に応じて,必要とされる体力を高めることにより,健康を保持増進について考えることができる。 c:自己の体力を客観的に考察し,自分に合った目標を設定し,体力向上に努めている。また,自分に合った生涯スポーツを見つけることができる。 d:体力などの違いに配慮し,健康や安全を確保するとともに,体力の構成要素や体つくり運動の実生活への取り入れ方などを理解している。	受講態度の観察 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

※　年間指導計画（例）作成上の留意点

・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。