学校番号	3015

令和３年度　保健体育科

教科	保健体育科	科目	体育	単位数	３単位	年次	１年次
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）

心と体を一体としてとらえて、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、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

２　学習の到達目標

自分及び他人の安全に対して、十分な配慮を心がける人間に成長させ、また、生涯体育・スポーツの観点が重視されるなかで、社会人になっても続けて行えるよう意識付けや興味付けをする。

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じて、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。
評価方法	受講態度の観察 ノート レポート 等	ノート レポート 体育理論の提出物 等	技能観察 ノート 等	ノート レポート 体育理論の提出物 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	体つくり運動	体つくり運動	○	○		○	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て、自主的に取り組もうとしている。 b:自己の体力に応じた運動の取り組み方を工夫している。 d:体ほぐしの運動・体力を高める運動等、特性を理解し、行動できる。	積極性・理解度
	陸上競技	陸上競技	○	○	○	○	a: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:自己の記録の向上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運動技能を身に付ける。 d:短距離走・リレー・やり投げ・走り幅跳び等、理論を理解している。	記録の向上 フォーム
	ダンス(女子)　サッカー(男子)	ダンス(女子)	○	○	○	○	a:ダンスの楽しさや喜びを味わえるように互いが認め合い、よい演技を讃えられることや、自主的に取り組もうとしている。 b:自己の目標に応じた取り組み方を工夫している。 c:演技特有の技能やイメージを深めた表現が身に付けている。 d:技術やダンスの名称、表現の仕方など運動観察の方法を理解している。	積極性・理解度 フォーム 集団での協調性
		サッカー(男子)	○	○	○	○	a:競技の楽しさの中にフェアプレーを大切にし、自己責任を果たそうとする。 b:自己の能力に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:キック・ボールリフティング・ヘディング・トラップ・パス・シュートのスキル練習など、個人技能を活かしたゲーム作りができる。 d:体力の高め方・運動観察の方法を理解している。	個人の技術とチームプレイ

	水泳	水泳	○	○	○	○	a: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:生涯に渡って水泳を豊かに実践するために、運動の取り組み方を工夫している。 c:クロール（５０M）　クロールのストローク・キックを身につけ、呼吸を含めた一連の動きがスムーズに出来るようにするとともに、効率のよいフォームで記録の向上をはかる。 d:技術の名称や泳法、体力の高め方の方法を理解している。	記録の向上・フォーム・理解度
	体育理論	体育理論	○	○		○	a:スポーツの歴史、文化的特性や現代スポーツの特徴について、自主的に学習に取り組もうとしている。 b:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴を比較分析して考えを説明できる。 d: スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴を理解している。	受講態度の観察 ノート 資料プリント理解度
2学期	水泳	水泳	○	○	○	○	a: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:生涯に渡って水泳を豊かに実践するために、運動の取り組み方を工夫している。 c:クロール（５０M）　クロールのストローク・キックを身につけ、呼吸を含めた一連の動きがスムーズに出来るようにするとともに、効率のよいフォームで記録の向上をはかる。 d:技術の名称や泳法、体力の高め方の方法を理解している。	記録の向上・フォーム・理解度
	体育理論	体育理論	○	○		○	a:スポーツの歴史、文化的特性や現代スポーツの特徴について、自主的に学習に取り組もうとしている。 b:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴を比較分析して考えを説明できる。	受講態度の観察 ノート 資料プリント理解度

							d: スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴を理解している。 体育理論ではスポーツの歴史、文化的特性や現代スポーツの特徴について理解できるようにする。	
	ハンドボール(男子)　バレーボール(女子)	ハンドボール(男子)	○	○	○	○	a:競技の楽しさの中にフェアプレーを大切にし、自己責任を果たそうとする。 b:自己の能力に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:ドリブル・パス・シュートの個人スキルの練習、スカイプレイなどの連係プレイ、チームディフェンス等を通して、個人技能を活かしたゲーム作りができる。 d:体力の高め方・運動観察の方法を理解している。	積極性・理解度・個人の技術とチームプレイ
		バレーボール(女子)	○	○	○	○	a:競技の楽しさの中にフェアプレーを大切にし、自己責任を果たそうとする。 b:自己の能力に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:個人スキルの練習、パス・トス・アタックなどの連係プレイ、チームディフェンス等を通して、個人技能を活かしたゲーム作りができる。 d:体力の高め方・運動観察の方法を理解している。	積極性・理解度・個人の技術とチームプレイ
	バスケットボール	バスケットボール	○	○	○	○	a:競技の楽しさの中にフェアプレーを大切にし、自己責任を果たそうとする。 b:自己の能力に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:パス・ドリブル・レイアップシュート・ジャンプシュートなどの個人スキル、マンツーマンディフェンス・ゾーンディフェンスなどのチームプレイの理解・実践が出来る。 d:体力の高め方・運動観察の方法を理解している。	積極性・理解度・個人スキルの上達度・ゲームでの協調性

3学期	持久走・縄跳び	持久走・縄跳び	○	○		○	a:自己目標の達成に努力するなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 b:自己の目標に応じた運動の取り組み方を工夫している。 d:15 分間走・1500 m 走・2500/3000m走・シャトルランの記録向上の方法や、前跳び・後ろ跳び・前綾跳び・後ろ綾跳び・二重跳びの技能を身に付ける方法を理解している。	記録ノート 記録の向上・理解度

※　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。