学校番号	105

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
使用教科書	現代高等保健体育　（大修館）						
副教材等							

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。
・自他の運動を観察し、分析することで興味・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。
評価方法	受講態度の観察 ノート レポート 等	受講状況の観察 （戦術の選択、実施 ） ノート レポート 体育理論のテスト 等	技能観察 技能テスト 等	受講状況の観察 （ルール理解、審判法 ） 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	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	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 体ほぐしの運動 体力を高める運動	○	○		○	a: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、健康・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。 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・状況の観察 技能観察
	陸上競技 器械運動 球技 武道	陸上競技(男女) 短距離走(50m走) 跳躍(立ち幅跳び) 投てき(砲丸投げ) ハードル走(50m) 器械運動(女子) マット運動 バレーボール(男子) 武道 柔道(男子)	○	○	○	○	a:各種目の楽しさや喜びを味わい、ルールやマナー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。 b:自己や仲間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・状況の観察 ノート レポート 技能観察 実技テスト
2学期	水泳	水泳 (女子1学期) クロール 平泳ぎ 水泳 (男子2学期) クロール 平泳ぎ	○	○	○	○	a:水泳のルールやマナーを大切にしようとすることや、水泳の事故防止に関する心得など健康・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。 c:クロール、平泳ぎの効率的な泳法を身に付けている。 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・状況の観察 レポート 技能観察 タイム測定

2学期	球技 武道	ゴール型 サッカー(男子) ハンドボール(女子) ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ(女子) ネット型 テニス(女子) 武道(柔道)（男子） 陸上競技(男子) 短距離走(50m走) 跳躍(走り幅跳び) 投てき(砲丸投げ)	○	○	○	○	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、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。 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・状況の観察 ノート レポート 技能観察 実技テスト
3学期	陸上競技 体育理論	陸上競技 長距離走 男子3000m走 女子2500m走 20分間走 30分間走 40分間走	○	○	○	○	a:走ることの楽しさや喜びを味わい、ルールやマナー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。 b: 生涯にわたって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:記録の向上に挑戦し、距離走、時間走特有の技能を身につけ、仲間と連携･協力している。 d:体力の高め方、記録の仕方、運動観察の方法などを理解している。	受講態度・状況の観察 記録カード レポート 技能観察 タイム測定
	体育理論	運動ｽﾎﾟｰﾂの文化的特徴 人間にとって「動く」とは スポーツの始まりと変遷 文化としてのスポーツ オリンピックと国際理解 スポーツと経済 ドーピングとｽﾎﾟｰﾂ倫理	○	○		○	a:運動・スポーツの意義や歴史、文化的特徴や現代スポーツを取り巻く問題について自主的に取り組もうとしている。 b 運動･スポーツの文化的特徴について必要な情報を分析し、適切な判断ができる。 d: 運動・スポーツの文化的特徴について、理解している。	受講態度の観察 レポート or 体育理論テスト

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

※　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。