令和3年度　保健体育

学校番号	2001

教科	科目	必修／選択	単位数	指導学年
保健体育	体育（1年女子）	必修	1+1	第1年次前期・後期

教科書・副読本・問題集 No.	分類	教材名
①	副読本	アクティブスポーツ 女子版
②		
③		
④		
⑤		
⑥		
⑦		
⑧		
⑨		
⑩		
⑪		

学習の到達目標

運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わい、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を身につけ、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、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身につける。
個人種目において自分の課題を見つけ、改善する力を身につける。集団スポーツにおいても、チームの課題を見つけ、互いの良さを知り、改善していく力を身につける。各種の運動の実践を通して運動能力を高め、心身の発達を目指す。公正、協力、責任などの態度を身につける。生涯を通じて継続的に運動が出来る能力と態度を身につける。

教科からのメッセージ（学習方法 等）

集団の一員であることを理解し、協調性・責任感を学ぶとともに、3年間の体育授業を安全に効率よく行うために必要なことを理解する。他者の良さを見つけるなど、お互いを尊重する態度を養い、自らの体力、心肺機能の向上を図る。高校卒業後も生涯を通じてスポーツに親しむ習慣が身につく。

特記事項

必履修科目。卒業までに必ず履修しなければならない。

学習評価（評価規準と評価方法）

観点		観点の趣旨	主な評価方法
A	関心・意欲・態度	運動の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、計画的な実践に主体的に取り組もうとする。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。	受講態度の観察、ノート、レポート等
B	思考・判断	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している。	ノート、レポート、体育理論のテスト等
C	運動の技能	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	技能観察、ノート等
D	知識・理解	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項及び生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための理論について理解している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ノート、レポート、体育理論のテスト等

年間（学期間）指導計画

学期	期間	教材	単元	配当時間	学習内容	評価観点	単元目標（CAN-DO）／単元（題材）の評価規準	主な学習活動	主な評価方法	評価
前期	4月・5月	①	体つくり運動	9	体ほぐしの運動(ABCD) 体力を高める運動(ABCD) ラジオ体操第1(ABCD) 集団行動(ABCD)	A B C D	体の調子を整え、仲間と積極的に交流する。健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図る。(ABCD) 各部位の動きの意味を理解しスムーズに実践する。(ABCD) 方向転換、列の増減、拡散と集合の方法、かけ声などを身につける。(ABCD) 授業を安全に効率よくおこなうことができる。(ABCD)	ストレッチング パワートレーニング 全体練習、個人練習 グループ練習	ラジオ体操（スムーズな動きと大きな動作） 集団行動（個々の正確な動きと集団としてのまとまった動き）	5 4 3 2 1
		①	ダンス	12	現代的なリズムのダンス(ABCD) 創作活動(ABCD)	A B C D	リズムに合わせて踊ることに対する抵抗をなくし、ダンスを楽しむことができる。(AD) 決められた振り付けをリズムに合わせて踊ることができる。(AC) グループ活動を通じて、他者のよさを認め作品を良いものにするために協力する力をつけることができる。(AB) 発表を通じて他者のよさを見つけることができる。(AB)	ステップの習得 一斉練習、個別練習、グループ練習 創作活動	発表（正確な動き、リズム感、創作部分の工夫、作品のまとまり） グループ活動における積極性	5 4 3 2 1
	6月・7月	①	水泳	12	クロール(BC) 背泳(BC)	B C	クロールを正しいフォームで泳ぐことができる。(BC) 背泳のキック、プル、コンビネーションができる。(BC) 自らの能力を把握し、課題解決することで、クロールを速く泳げるようになり、記録の向上を目指す。また、正しくきれいなフォームで長い距離を続けて泳ぐことができる。(BC)	クロール（キック、プル、コンビネーション技術練習、タイム計測[25m、50m]、距離泳[3分間]） 背泳（キック、プル、コンビネーション技術練習）	クロール（タイム計測[25m、50m]） 距離泳（3分間）	5 4 3 2 1
後期	8月・9月 10月・11月 12月	①	バレーボール	12	パス（BC） レシーブ（BC） トス（BC） スパイク（BC） サービス 試合（ABCD）	A B C D	基本的な技術（パス、レシーブ、トス、スパイク、サービス）を習得し、ゲームができる。（AC） 正式なルールを理解する。（ABCD） チーム内で仲間の良さを理解しあい、対戦相手に応じた作戦・練習方法を工夫し、活動することができる。（AB） 自分たちで協力して、試合運営ができる。（ABCD）	パス（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス） レシーブ トス スパイク サービス 三段攻撃 試合	基本技術（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、スパイク、サービス） 試合	5 4 3 2 1
		①	ダンス	12	ウォーミングアップ（現代的なリズムのダンス）(ABCD) 表現ダンス(ABCD)	A B C D	自分のイメージを自由に表現して踊る楽しさを味わう。(ABD) イメージをとらえて表現する。(AB) イメージをひとまとまりの動きにし、それを変化させ、工夫しながら作品を完成させる。(ABC) グループ活動を通して、自らの役割を認識し、協力して活動する力をつける。また、創作活動、発表をとおして互いの良さを認め合うことができる。(ABD)	創作活動 グループ活動	発表（動きの大きさ、表現力、作品の構成） グループ活動	5 4 3 2 1
	1月・2月	①	持久走	13	20分間走(BCD) 2000m走(BCD) シャトルラン(BCD)	B C D	自分の体力や能力を把握し、適切な目標設定ができる。また、課題解決のために工夫する力をつける。(C) 毎回の授業で記録を計測することで、記録を高め、目標を達成する喜びを味わう。(B) 心肺機能を高め、体力の向上を図る。(D)	20分間走（距離測定） 2000m走（タイム測定） シャトルラン	20分間走（距離測定） 2000m走（タイム測定） シャトルラン	5 4 3 2 1