※令和４年度以降入学生用

学校番号	3011

令和５年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	２単位	年次	２年次
使用教科書	現代高等保健体育　（大修館書店）						
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。
・互いに協力して、安全に配慮しながら、課題解決のために努力し、公正な態度でスポーツに取り組むことができるようにする。

３　評価の観点及びその趣旨

観点	a:知識・技能	b:思考・判断・表現	c:主体的に学習に取り組む態度
観点の趣旨	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けている。また、個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに、技能を身に付けている。	自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決をめざして総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	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している。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。

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。

※令和４年度以降入学生用

４　学習の活動

学期	単元名	学習内容	単元(題材)の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
1学期	体つくり運動　球技ゴール型　武道	オリエンテーション 体ほぐしの運動 体力を高める運動 球技　ゴール型 (ハンドボール) 武道(柔道)	a：記録に挑戦したり、相手と競争したり、仲間と連携しあって取り組んでいる。 ・技術の名称や、体力の高め方、競技会の仕方などを理解している。 b：パス、シュート、ポジショニング、技、体さばきなどがよりよくできる楽しさや喜びを味わい、健康や安全を確保するとともに、課題解決の方法などを理解し、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：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いる。	スキルテスト等	レポート・ノート 確認テスト	受講態度の観察 レポート・ノート
	水泳	水泳 クロール 平泳ぎ	a：運動観察を通して仲間の課題を指摘したり、課題解決のアイディアを伝え合ったりしながら取り組んでいる。 ・自己の技能・体力に応じて泳ぐ、けがを未然に防ぐための留意点などを理解している。 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：記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、ルールやマナーを大切にすることや、健康や安全を確保するとともに効率的に泳ぐことに自主的に取り組めている。	スキルテスト等	レポート・ノート 確認テスト	受講態度の観察 レポート・ノート
2学期	水泳	水泳 クロール 平泳ぎ	a：運動観察を通して仲間の課題を指摘したり、課題解決のアイディアを伝え合ったりしながら取り組んでいる。 ・自己の技能・体力に応じて泳ぐ、けがを未然に防ぐための留意点などを理解している。 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：記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、ルールやマナーを大切にすることや、健康や安全を確保するとともに効率的に泳ぐことに自主的に取り組めている。	スキルテスト等	レポート・ノート 確認テスト	受講態度の観察 レポート・ノート

※令和４年度以降入学生用

	球技 ゴール型	球技　ネット型 （バレーボール）	a:　・用具の安全確認の仕方、段階的な練習の仕方、けがを防止するための留意点などを理解している。 ・パス、サーブ、アタックなどの基本的な技能の習熟のための練習を積極的におこない、動きのポイントを理解している。 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：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。	スキルテスト等	レポート・ノート 確認テスト	受講態度の観察 レポート・ノート
	武道	武道（柔道）	a:　武道の特性に応じた、攻防を展開するため、身体動作、崩しと体さばき、受身に取り組んでいる。 ・伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、受身の方法、運動観察の方法を理解している。 b:　生涯にわたって柔道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:　武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し、伝統的な行動の仕方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。		レポート・ノート 確認テスト	受講態度の観察 レポート・ノート

※令和４年度以降入学生用

	体育理論	運動・スポーツの学び方 ・スポーツにおける技能と体力 ・スポーツにおける技術と袁術 ・技能の上達過程と練習 ・効果的な動きのメカニズム ・体力トレーニング ・運動やスポーツでの安全の確保	a:　・技能と体力の関係について説明できる。技能や体力を高めるときに気を付けるべき点をあげることができる。 ・技能の型の違いやそれに応じた練習の仕方を説明できる。技能の上達過程を理解したうえで、効果的な練習方法や能力にあった目標設定のあり方を説明できる。 ・身体の動きはどのようなしくみで開始され、持続していくのか説明できる。よい動きを支える調整力について例を挙げて説明できる。 ・　目的に応じた様々なトレーニングの方法を説明できる。筋力、持久力、調整力、柔軟性を高める具体的な方法をあげることができる。安全に運動やスポーツをおこなううえで必要なことを説明できる。 b:　・運動やスポーツは、達成感や喜びを味わえ、心や体を健康にすることができるということを理解し、自分の生活の中でどのように実践できるかを考えることができる。 c:　・合理的な動きや練習方法を理解し、運動やスポーツを生涯にわたって継続していくための意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。	記述テスト等	レポート・ノート 確認テスト	受講態度の観察 レポート・ノート
3学期	陸上競技	陸上競技 　長距離走 ・12分間走 ・1500m走	a:事故の体力に応じてペース配分し、自分の記録の向上に挑戦している。 ・自己の体力に挑戦する楽しさが分かり、ペース配分を設定して走ることができる。 b:生涯にわたって運動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:持久走に関心をもち、進んで計画を立て運動しようとし、自己に合ったペースを見つけて走ることができる。	スキルテスト等	レポート・ノート 確認テスト	受講態度の観察 レポート・ノート

※　表中の観点について　a:知識・技能　b:思考・判断・表現　c:主体的に学習に取り組む態度