※令和４年度以降入学生用

学校番号	３２２

令和５年度　体育科

教科	体育	科目	スポーツⅠ（女子）	単位数	１年：２単位 ２年：１単位	年次	１，２年次
使用教科書							
副教材等							

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

授業を受けるに当たっては、服装や授業の準備や後片付け、時間を守るなどのルールを守って学習して下さい。また、担当者によっては学習カードの記入やスキルテストを実施する場合があります。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学習して下さい。
また、疑問や不安なことがあれば担当者に相談して下さい。

２　学習の到達目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次の通り育成することをめざす。

（１）　採点競技及び測定競技の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解するとともに、技能を身に付ける。

（２）　採点競技及び測定競技における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

（３）　採点競技及び測定競技の学習に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う。

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	スポーツⅠを多様に実践するための事項を理解すること、運動を通してスポーツを推進及び発展するための事項を理解するとともに、生涯を通したスポーツの推進及び発展に必要な技能を身に付けている。	スポーツの多様な実践と推進及び発展についての自他や社会の課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けて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。	生涯を通してスポーツと多様に関わるとともにスポーツの推進及び発展に寄与することができるよう、運動の主体的、合理的、計画的な実践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年 4月～5月 9月～11月	スポーツⅠ　採点競技　器械体操	床運動 　回転系 　巧技系 鉄棒 　支持系 　懸垂系 平均台	a：次の運動について，技ができる楽しさや喜びを味わい，技の名称や行い方，運動観察の方法，体力の高め方などを理解するとともに，自己に適した技で演技すること。 ・床運動（マット運動）では、回転計や技巧系の技を組み合わせるための基本技や応用技ができる。 ・鉄棒では支持系や懸垂系の技の組み合わせができる。 ・平均台では、体操系、跳躍グループ、バランス系の技の組み合わせができる。 技の動きのポイントを理解して、他者にも伝えることができる。発表会の行い方や、評価方法、採点方法、運営の仕方などを理解している。 b:自己や仲間の技などの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組みを工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c:器械運動に主体的に取り組むとともに、良い演技を讃えようとすること、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや、健康・安全を確保することができる。	・技能テスト ・技能観察 ・レポート	・技能テスト ・レポート	・受講態度の観察 ・振り返りシート

※令和４年度以降入学生用

1年 6月～9月	スポーツⅠ　測定競技　水泳	水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ	a：次の運動について，記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，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理解するとともに、効率的に泳ぐことができる。 ・クロールでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・平泳ぎでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・背泳ぎでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで泳ぐことができる。 b:自己や仲間の泳法などの課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c：水泳に自主的に取り組むとともに，勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとすること，自己の責任を果たそうとすること，一人一人の違いに 応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや，水泳の事故防止に関する心得 を遵守するなど健康・安全を確保することができる。	・技能テスト ・技能観察 ・レポート	・技能テスト ・レポート	・受講態度の観察 ・振り返りシート

※令和４年度以降入学生用

1年 4月～2月	スポーツⅠ 測定競技 陸上競技	短距離走 ハードル走 長距離走	a：次の運動について，記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，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理解するとともに，各種目特有の技能を身に付けることができる。 ・短距離走・リレーでは，中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡しで次走者のスピードを十分高めること，長距離走では，自己に適したペースを維持して走ること，ハードル走では，スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。 b:自己や仲間の動きなどの課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c：陸上競技に自主的に取り組むとともに，勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとすること，自己の責任を果たそうとすること，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや，健康・安全を確保することができる。	・技能テスト ・技能観察 ・レポート	・技能テスト ・レポート	・受講態度の観察 ・振り返りシート

※令和４年度以降入学生用

２年 ６月～９月	スポーツⅠ　測定競技　水泳	水泳 バタフライ 個人メドレー	a：次の運動について，記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，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理解するとともに、効率的に泳ぐことができる。 ・バタフライでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，プルとキック，呼吸動作のタイミングを常に合わせて，１回のストロークごとに大きな伸びのある泳ぎをすることができる。 ・個人メドレーとは複数の泳法で泳ぐことで，これまで学習したバタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロールの４種目を、各25mずつ、この順番で、続けて泳ぐことができるようにする。 b:自己や仲間の泳法などの課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c：水泳に自主的に取り組むとともに，勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとすること，自己の責任を果たそうとすること，一人一人の違いに 応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや，水泳の事故防止に関する心得 を遵守するなど健康・安全を確保することができる。	・技能テスト ・技能観察 ・レポート	・技能テスト ・レポート	・受講態度の観察 ・振り返りシート

※令和４年度以降入学生用

2年 9月～11月	スポーツⅠ　測定競技　陸上競技	走り幅跳び 走り高跳び 砲丸投げ 円盤投げ	a：次の運動について，記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，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理解するとともに，各種目特有の技能を身に付けることができる。 ・走り幅跳びでは、スピードに乗った助走と力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳ぶことができるようにする。 ・三段跳びでは、短い助走からリズミカルに連続して跳ぶことをできるようにする。 ・走り高跳びでは、スピードのあるリズミカルな助走から力強く踏み切り，滑らかな空間動作で跳ぶことができるようにする。 ・砲丸投げとは、立ち投げなどから突き出して投げることをできるようにする。 ・円盤投げとは、立ち投げなどから体と腕の開店を利用して投げることをできるようにする。 b:自己や仲間の動きなどの課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 c：陸上競技に自主的に取り組むとともに，勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとすること，自己の責任を果たそうとすること，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや，健康・安全を確保することができる。	・技能テスト ・技能観察 ・レポート	・技能テスト ・レポート	・受講態度の観察 ・振り返りシート

※　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