※令和4年度以降入学生用

学校番号	1003

令和　5　年度　　保健体育　　科

教科	保健体育	科目	体育(女子)	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	特になし						

1　担当者からのメッセージ(学習方法等)

・すべての運動は基礎が大切です。基本に忠実に取り組むことが技能向上につながります。また、集団で行うことをよく考え、人に優しく自分に厳しく取り組みましょう。指定の体操服を正しく着用し、清潔に留意してください。衛生面から指定のシューズとともに貸し借りは禁じます。
・選択Ⅰでは柔道もしくはダンスを選択すること(人数制限あり)
・選択Ⅱではラケット種目テニスもしくは卓球を選択すること(人数制限あり)

2　学習の到達目標

(1)各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高める。
(2)運動の楽しさや喜びを深く味わい、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断することができるようにする。
(3)体の調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

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、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解しているとともに、それらの技能を身につけている。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするとともに、健康・安全を確保している。

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	集団行動	ラジオ体操を集団で演技することにより、協調性を養う。 目的に応じた方向変換や隊列変換などを身につける。	a: 正しいラジオ体操を理解でき、号令に合わせて四肢の曲げ伸ばしを認識できる b: 集団行動において、隊の編成や列の変換を適宜操作できる c: 仲間と号令に合わせて元気よく活動できる	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート
	体つくり運動	体ほぐしをしたり，体力を高めたりするとともに，自己の体力や生活に応じた体つくり運動を構成し活用することができるようにする。	a: ・心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付くことができる ・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ことができる b: ・自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫することができる ・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる c: ・自主的に取り組むことができる ・仲間と互いに助け合おうとしたり、一人ひとりの違いに応じた動きを大切にしようとしている ・話し合いに貢献しようとしている	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート
	ハンドボール	基本的なパス・キャッチ・シュートの技術を身につけ、簡易ゲーム形式ができるようにする。	a: パス、キャッチ、ステップシュート、ジャンプシュートができ、ルールを理解している b: オフェンス、ディフェンスの役割を理解し、スペースをうまく使って攻撃を展開することができる c: チームワークを大切にし、仲間とゲームを楽しみ、達成感を味わうことができる	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート
	水泳	クロールと平泳ぎの2泳法を身につけるとともに、長い時間泳ぐことができるよう持久力向上をめざす。	a: クロールの正しいフォームを理解し、身体をローリングさせながら泳ぐことができる 平泳ぎの正しいフォームを理解し、蹴伸びから一かき一蹴りで泳ぐことができる b: 水をしっかりとらえた手のかき、足の甲、裏でのキックができ、安定したペースで長く泳ぐことができる c: 仲間のフォームをチェックしてアドバイスしたり、スムーズな泳ぎを手本にして自分に取り入れることができる	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート

※　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

※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	【選択Ⅰ】柔道・ダンス	【柔道】 ・柔道着の着方、帯の結び方、礼法を習得する ・受け身(後方、側方、前方回転)を習得する ・寝技において固技(袈裟固、上四方固、横四方固、縦四方固)を習得する 【ダンス】 ・ダンス選択者全員での現代的なリズムのダンスの作品を創作し、ステージ発表を行う。	【柔道】 a: ・投技の型を理解している ・乱取りで相手の体勢を崩して技をかけたり、相手の技から回避することができる ・相手の技に応じて、受け身が取れる b: ・体勢に応じて、投技を選択できる ・投技をするために相手の体勢を崩すことができる ・投げた相手が受け身を取りやすいように配慮できる c: ・衝撃を和らげる受け身が取れる ・怪我が起こらないように安全に心掛けている ・柔道の特性を理解しお互いを尊重した取り組みができる 【ダンス】 a: リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりをつけて、リズムに乗って全身で踊ることができる b: 表現などの自己や仲間の課題を発見し、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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる c: 自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、昨比・発表などの話し合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとすることなどや、健康・安全を確保しようとしている	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート

※ 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

※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)
2	水泳	クロールと平泳ぎの2泳法について、50mのタイム計測を行い、速く泳ぐための技術を身につける。	a: クロールは加速を伴ったストロークを理解し、平泳ぎは「かいて蹴るー」のタイミングを理解し、一回の動作で大きく進む泳ぎを身につける b: ストロークに合わせた呼吸、抵抗の少ないキックを理解し、伸びのある泳ぎで速く泳ぐことができる c: 目標タイムを設定し、少しでもタイムを縮められるように努力する	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート
	陸上競技	ハードル走でのハードリングを理解し、ハードル間3歩を目指す。 走り幅跳びで助走での加速、踏切からの空中姿勢を身に付ける。	a: ハードルでは正しい振り上げ脚と抜き脚の動作を理解する 走り幅跳びでは踏切から着地、正しい空中姿勢を理解する b: ハードルでは低く跳ぶことや、腕振りをうまく使うことで歩幅を伸ばすことができる 走り幅跳びでは助走のペース配分や、空中動作を大きくすることで距離をのばすことができる c: ハードルではハードル間3歩を目指し、振り上げ脚の着地位置、抜き脚の着地位置を改善する 走り幅跳びでは距離をのばすために助走の加速や踏切、着地姿勢を改善	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート
	バレーボール	基本的なパス・サーブ・スパイクの技術を身につけ、ゲーム形式の練習ができるようにする。	a: 正しいオーバーハンドパス、アンダーハンドパスを理解し、正確にアンダーハンドサーブを打つことができる またルールを理解している b: セッターに返球するパス、攻撃につなぐトス、ポイントを取るアタックを打つことができる c: バレーボールの特性を理解し、ゲームを楽しむ姿勢を持ち、仲間と協調して活動することができる	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート

※　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

※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)
2	【選択Ⅱ】テニス・卓球	【テニス】【卓球】 ・ラケット種目を選択する ・基礎練習、簡易ゲームを中心に行う ・仲間と協力し、楽しむ	a: ・正しくラケットが握れる ・ボール(球)を思うように操作できる ・サーブを打ったり、返球することができる ・ルールを理解している b: ・安全を確認しながらラケットを振ることができる ・ボール(球)をミートしやすいようにスタンスを取ることができる ・用具を大切に使ったり、ボール(球)拾いを率先して行う c: ・ラケット種目の特性を理解して、安全に配慮した取り組みができる ・ボール(球)の行方の声掛けやプレイ継続の声掛けができる ・仲間と楽しむ姿勢を持ち、喜びや失敗を分かち合うことができる ・率先して審判をして、ゲームの進行に配慮ができる	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート
3	持久走	練習を繰り返す中で自分に適したペースを見つけ、長い時間走り続けるための体力・技術・精神力を身につける。	a: 力みのないリズミカルなフォームを理解し、走りのリズムをつくる呼吸法を身につける b: 腕振りや着地に合わせて呼吸するなど、自分に合った方法をみつける ペースの変化に応じたピッチ走法とストライド走法で走ることができる c: 目標タイムを設定し、長い距離をいかに速く走るかを追求することができる	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート
	体育理論	体育理論	a: ・より高度にスポーツを楽しむために、技術向上の大切さやルール理解を踏まえて、技術・体力の高め方、運動の方法を理解している。 ・各種目の特性に応じた、効率的な技術を理解している。 b:スポーツライフを豊かに実践するために自己の課題に応じて運動の取り組み方を工夫することに気づけている。 c:誰もが安全にスポーツを楽しむことができるように、マナーやルールを大切にしようとすることや各種目の技術特性を理解し、自主的に取り組もうとしている。	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート	実技テスト 授業の取り組み レポート

※　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