※令和４年度以降入学生用

学校番号	T3016

令和５年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（通）	単位数	１単位	年次	２年次
使用教科書	現代高等保健体育　（大修館）						
副教材等	なし						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

運動やスポーツを座学で学習することを通じて学内外を問わず、生涯にわたり豊かなスポーツライフが継続できるように技術・技能の向上に努めて欲しい。また、運動やスポーツの「良さ」や「楽しさ」をより一層深めることができるよう基礎的な知識を習得し実技授業に活かしながら取り組んでもらいたい。

２　学習の到達目標

運動やスポーツの合理的､計画的な実践や生涯にわたる豊かなスポーツライフを送る上で必要となるスポーツに関する科学知識を中心に、スポーツの歴史、文化的特徴や現代スポーツの特徴を理解できるようにする。

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知識や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科学的知識及び運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。	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、それらを表現している。	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。

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)
前期	スポーツの発祥と発展	オリンピックとパラリンピックの意義	a:現代のスポーツは，国際親善や世界平和に大きな役割を果たしており，その代表的なものにオリンピックやパラリンピック等の国際大会があることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b:スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値について，事実や理念を整理したり，自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして，自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見している。 c:スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	・定期テスト ・ワークシート	・定期テスト ・ワークシート ・発表	・ワークシート
		スポーツの高潔さとドーピング	a:競技会での勝利が個人や国家等に多大な利益をもたらすようになるとドーピング(禁止薬物使用等)が社会問題として取り上げられるようになったこと，ドーピングは不当に勝利を得ようとするフェアプレイの精神に反する不正な行為であり，能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせる行為であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b:スポーツの高潔さやスポーツが環境や社会へもたらす影響について，習得した知識を基に，持続可能なスポーツの発展のための課題の解決に向けて，自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えている。 c:スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	・定期テスト ・ワークシート	・定期テスト ・ワークシート ・発表	・ワークシート

※令和４年度以降入学生用

	運動・スポーツの学び方	スポーツにおける技能と体力	a：運動やスポーツの技能は，体力と相互に関連しており，技能は，身長や体重などの体格や巧みさなどの体力との関連で発揮されることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 運動やスポーツの技能を発揮する際には，個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや，期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：運動やスポーツの効果的な学習の仕方について，概念と自己の状況を関連付けたりして，自己や社会についての課題を発見すること。 c：運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	・定期テスト ・ワークシート	・定期テスト ・ワークシート ・発表	・ワークシート
		スポーツにおける技術と戦術	ａｂ：個々の運動やスポーツを特徴付けている技術は，練習を通して身に付けられた合理的な動き方としての技能という状態で発揮されること，技能には，クローズドスキル型とオープンスキル型の技能があること，オープンスキル型の技能は，対人的な競技などで絶えず変化する状況の下で多く発揮されること，クローズドスキル型の技能は，個人的な競技などで状況の変化が少ないところで多く発揮されること，その型の違いによって学習の仕方が異なることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 c：運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	・定期テスト ・ワークシート	・定期テスト ・ワークシート ・発表	・ワークシート

※令和４年度以降入学生用

		技能の上達過程と練習	a：運動やスポーツの技能の上達過程を試行錯誤の段階，意図的な調整の段階及び自動化の段階の三つに分ける考え方があること，また，これらの段階に応じて，効果的に上達を図るためには，良い動きを参考として自己の課題を設定すること，課題解決のための自己に適した練習方法を選択すること，自己観察や他者観察を通して課題を発見し解決すること，上達に応じて次の課題を設定することといった取り組み方が運動の継続に有効であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：技能の獲得には，一定の期間がかかることを踏まえ，解決すべき課題を意識した上で，繰り返し取り組むことが安定した技能の定着につながることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 c：運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	・定期テスト ・ワークシート	・定期テスト ・ワークシート ・発表	・ワークシート
後期	運動・スポーツの学び方	体力トレーニング	a：運動やスポーツの技能を発揮する際には，個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや，期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：運動やスポーツを行う際，個人の体力に不適切で過度な負荷や一定部位への長期的な酷使は，けがや疾病の原因となる可能性があること，また，これらを予防することでスポーツが末永く継続できることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 c： 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	・定期テスト ・ワークシート	・定期テスト ・ワークシート ・発表	・ワークシート

※令和４年度以降入学生用

		運動やスポーツでの安全の確保	a：運動やスポーツを行う際は，気象条件の変化など様々な危険を予見し，回避することが求められること及び，気象条件や自然環境の変化など様々な危険を予見し回避するためには，けがや事故の防止のための対策，発生時の処置，回復期の対処などの各場面での適切な対応方法を想定しておくこと，けがや事故につながりそうな体験から行動や活動環境の修正を図ることが有効であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：運動やスポーツを行う際，個人の体力に不適切で過度な負荷や一定部位への長期的な酷使は，けがや疾病の原因となる可能性があること，また，これらを予防することでスポーツが末永く継続できることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 c： 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	・定期テスト ・ワークシート	・定期テスト ・ワークシート ・発表	・ワークシート
	豊かなスポーツライフの設計	生涯スポーツの見方・考え方	a：各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方は，個人のスポーツ経験や学習によって育まれたスポーツに対する欲求や考え方，健康や体力を求める必要性や個人の健康目標などによっても変化するものであることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方やライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方について，自己や自己を取り巻く環境の変化を予想し，自己や社会についての課題を発見すること。 c：豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	・定期テスト ・ワークシート	・定期テスト ・ワークシート ・発表	・ワークシート

※令和４年度以降入学生用

		ライフスタイルに応じたスポーツ	a：生涯にわたって「する，みる，支える，知る」などのスポーツを多様に継続するためには，ライフステージに応じたスポーツの楽しみ方を見付けることに加え，それぞれの生き方や暮らし方といったライフスタイルに応じた無理のないスポーツへの関わり方が大切であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 b：豊かなスポーツライフが広がる未来の社会について，これまで学習したことを基に，将来の自己のスポーツ設計や未来の社会についての自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。 c：豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	・定期テスト ・ワークシート	・定期テスト ・ワークシート ・発表	・ワークシート

※　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