5　保健体育

学校番号	119

令和２年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	スポーツⅠ	単位数	３単位	年次	２年次
使用教科書	「最新高等保健体育　改訂版」　（大修館書店）						
副教材等	最新高等保健体育ノート〔改訂版〕　（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

2 単位は「体操競技、陸上競技、水泳競技」といった採点競技及び測定競技の専門的な理解と高度な技能の習得をめざします。
1 単位は「スポーツ概論」をおこない、スポーツについての総合的な理解をめざします。

これらを合わせて 3 単位を『スポーツⅠ』として学びます。

2　学習の到達目標

・採点競技及び測定競技の専門的な理解と高度な技能の習得をめざすこと及び主体的、合理的、計画的な実践を通して、自己の課題を解決できるようにすること。
・スポーツ概論（スポーツⅠのうち１単位）では、スポーツについての総合的な理解を通して、その知識を運動の主体的、合理的、計画的な実践に活用できるようにする。

3　学習評価(評価規準と評価方法)

観点	a:関心・意欲・態度	b:思考・判断	c:運動の技能	d:知識・理解
観点の趣旨	学習に主体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、互いに助け合い高め合おうとすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、仲間と話し合うなど合意形成に貢献しようとすること。	『スポーツⅠ』及び『スポーツ概論』の知識を活用して、課題の設定や情報の分析及び適切な選択、活動の評価、目標の修正や練習計画の組み立てなどができるようにする。	陸上競技、水泳競技による各種種目の測定、及びフォームの評価。 体操競技における技能の評価。 各種目に効果的な科学的トレーニング・体力トレーニングの測定、評価。	採点競技、測定競技についての採点法、測定法、審判法等の実践と理解。 合理的な技術などへの専門的知識や技術獲得のための効果的な学習の仕方、スポーツライフの計画や実践の仕方、などについて幅広い知見等を理解する。
評価方法	受講態度の観察 ノート レポート 等	ノート レポート スポーツ概論のテスト 等	技能観察 測定・採点 ノート・レポート 等	ノート レポート スポーツ概論のテスト 等

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。

４ 学習の活動（スポーツⅠ　２単位）

<table>
<tr><th rowspan="2">学期</th><th rowspan="2">単元名</th><th rowspan="2">学習内容</th><th colspan="4">主な評価の観点</th><th rowspan="2">単元(題材)の評価規準</th><th rowspan="2">評価方法</th></tr>
<tr><th>a</th><th>b</th><th>c</th><th>d</th></tr>
<tr><td>1学期</td><td>測定競技</td><td>オリエンテーション
集団行動
新体力テスト
短距離走
走り高跳び
水泳</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td rowspan="3">a:学習に主体的に取り組むとともに、ルールやマナーを大切にし、互いに助け合い高め合おうとすることができる。役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとし、意欲的に取り組むことができる。

b：知識を活用して、課題の設定や情報の分析及び適切な選択、活動の評価、目標の修正や練習計画の組み立てなどができるようにすることができる。

c：各種種目の記録・採点、フォームの評価

d：採点法、測定法を理解し、知識を活用して審判の実践ができる。</td><td rowspan="3">受講態度の観察
記録
ノート
レポート</td></tr>
<tr><td>2学期</td><td>採点競技</td><td>マット運動(床運動)
跳び箱
鉄棒
体力トレーニング</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr>
<tr><td>3学期</td><td>測定競技</td><td>長距離走
体力トレーニング</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr>
</table>

※　表中の観点について　a:関心・意欲・態度　　b:思考・判断
　　c:運動の技能　　d:知識・理解

※　原則として一つの単元（題材）で全ての観点について評価することとなるが、学習内容（小単元）の各項目において重点的に評価を行う観点（もしくは重み付けを行う観点）について〇を付けている。

4 学習の活動（スポーツ概論　１単位）

学期	単元名	学習内容	主な評価の観点				単元(題材)の評価規準	評価方法
			a	b	c	d		
1学期	運動・スポーツの学び方	・スポーツの技術と技能 オープンスキル クローズドスキル ・球技における戦術の特徴 ・技能の上達過程と練習 ・技能と体力	○	○		○	a:スポーツの特性や魅力に応じた技術構造、プラトーやスランプの状態における効果的な練習の仕方、試合時の緊張によるあがりのメカニズムなどの内容について意欲的に取り組もうとしている。 b:球技の各種目における特徴を理解し、戦術を比較することができる。 d：スポーツの技術と技能、戦術と特徴、技能の上達過程についての基本的な事項を理解することができる。	受講態度の観察 記録 ノート レポート
2学期	運動・スポーツの学び方	・体力トレーニング 筋肉と骨の名称 エネルギー供給 筋収縮 スポーツトレーニング論 体力の構成要素	○	○		○	a:体力トレーニングについて、個人の部活動等と結びつけながら意欲的に取り組もうとしている。 b:各競技で必要な体力要素を考えることができる。 d：筋肉と骨、エネルギー供給、体力の構成要素などについてそれぞれの名称やメカニズムの基本的な事項を理解することができる。	受講態度の観察 記録 ノート レポート
3学期	運動・スポーツの学び方	・体力トレーニングと実践 ・コンディショニング論 運動と食事 スポーツ傷害 応急手当	○	○	○	○	a:トレーニング理論、トレーニング実践やコンディショニング論について意欲的に取り組むことができる。 b：個人の競技において必要な体力要素を判断し、それに応じたトレーニング計画を立て実践することができる。 c:トレーニング計画に応じて、個人の体力を高めることができる。 d:トレーニング理論、コンディショニング理論についてそれぞれの名称やメカニズムの基本的な事項を理解することができる。	受講態度の観察 実践内容 記録 ノート レポート

※　表中の観点について　a:関心・意欲・態度　　b:思考・判断
c:運動の技能　　d:知識・理解

※　原則として一つの単元（題材）で全ての観点について評価することとなるが、学習内容（小単元）の各項目において重点的に評価を行う観点（もしくは重み付けを行う観点）について○を付けている。