学校番号	1101

令和２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（大修館書店出版）　（体育理論）						
副教材等	現代高等保健体育ノート（大修館書店出版）　（体育理論）						

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。

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	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。 公正・協力・責任・参画などの態度を身に付ける。	知識を活用し、技能向上につなげる。 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫できる。 運動を継続したり、体力や技能向上をするための計画を考えることができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。	記録や技能向上に挑戦する。 運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身に付ける。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。 スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。
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 体育理論のテスト 等	技能観察 ノート 等	ノート レポート 体育理論のテスト 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

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		
前期	体つくり運動	新体力テスト	○	○		○	a:自らの記録に関心を持ち仲間と協力して取り組み、自らの記録向上に努めることができる。 b:記録向上の為に体のつかい方や体の仕組みを知り、自分に適した運動の方法を考え、実践することができる。 d:運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。	受講態度の観察 ノート レポート 技能テスト
	球技	サッカー	○	○	○	○	a: サッカーの基本的な技能を身につけるとともに、それを集団的な技能に結びつけるための練習を積極的に行うことができる。 b: ゲームのなかで、その時々に自らに求められるプレーを、チームメイトとの関係も考慮して適切に選択することができる。 c: 足を使ったパス・ドリブル・シュート、ヘディング・などの基礎的な技能を身につけ、オフェンス・ディフェンスの連携など、ゲーム中の具体的な攻防の場面を想定し、互いに協力して、有効な動きを身につけることができる。 d: ゴールへのシュートを競い合うゲームの特性と技能の構造を正しく理解できる。	受講態度の観察 ノート レポート 技能テスト

前期	球技	バレーボール	○	○	○	○	a: バレーボールの基本的な個人技能や集団技能を身につけ、チームの特徴を生かした攻撃と防御の連携プレーをゲームで発揮できるようにする。 b: チーム内で、個人技能を組み合わせた連携プレーができる。 c: レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身につけ、多彩な連携プレーを組み立てられるようにする。 d: ネット型のゲームの特性やバレーボールのルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための、正しい知識をもつことができる。	受講態度の観察 ノート レポート 技能テスト
	武道	柔道(男子)	○	○	○	○	a: 基本的な技能を身につけ、試合ができるように、積極的に練習するとともに、武道に対する伝統的な考え方や、礼儀ついても学習することができる。 b: 相手の動きに応じて、基本技能を組み合わせて、適切な攻撃や防御の動きを選択することができる。 c: 受身や、投げ技、押さえ込み技の「かかり練習」を通して様々な技を身につけ、崩しから掛ける、掛け返すという攻防を身につけることができる。 d: 素手で相手と組み合う格闘形式の運動の特性を理解し、「礼」についても正しい知識をもつことができる。	受講態度の観察 ノート レポート 技能テスト

前期	ダンス	現代的なリズムのダンス （女子）	○	○	○	○	a: ロックやヒップホップなどの現代的なリズムの音楽に乗って、積極的に自分のからだを動かし、また、仲間とも踊りをとして交流しようとすることができる。 b: リズムの取り方や動き方、相手との対応の仕方などの課題を、どのような解決したらよいかを考え、他の人と協調して実行することができる。 c: 現代的なリズムに合わせて、全身を弾ませるようなステップ・ストップモーション・アフタービートのリズムを捕えるなど、さまざまな動きができるようになる。 d: 柔軟性・力強さ・動きの速さなど、ダンスに必要な動きを知り、それらを高めるための効率的なトレーニングの方法について理解できる。	受講態度の観察 ノート レポート 技能テスト

前期	水泳	クロール 平泳ぎ	○	○	○	○	a：陸上運動とは異なる、水中という環境のなかで、水の特性をつかみ、積極的に泳法を学び取ろうとする。 b: 速く、また長く泳ぐために効果的な練習を、自己の能力に応じて考えながら実行することができる。 c: ビート板などの補助器具を用いるなどして、足の動き、手の動き、息継ぎなどの基礎的な動きを身につける。 ・手の動作と足のタイミング、6打法による速く強い足の動作などの技能を修得し、正しいフォームで速く・長く泳ぐことができる。 ・手と足のコンビネーション、手の動作と呼吸のタイミングなどの技能を習得し、修得し、正しいフォームで速く・長く泳ぐことができる。 d:クロールや平泳ぎの技能について、正しいイメージをもつことができる。	受講態度の観察 ノート レポート 技能テスト
後期	球技	バドミントン	○	○	○	○	a:バドミントンの基本的な技能を身につけるための効果的な練習方法を考え、積極的に実行することができる。 b: 相手の動きやフライトの特徴に対して、より有効な攻撃を考え、ゲームに生かすことができる。 c: ハイクリア・ドロップ・スマッシュなどの打法やサービス・レシーブなどの基本を着実に身につけ、多彩なプレーを組み立てられるようにする。 d: ネット型のゲームの特性やバドミントンのルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための、正しい知識をもつことができる。	受講態度の観察 ノート レポート 技能テスト

後期	陸上競技	長距離走	○	○	○	○	a: 長距離走を速く走るために、どのようなフォームで走ればよいか、どのような技能が必要であるか、また、どのようなトレーニングが効果的かなど、積極的に調べ取り組む。 b: 速く走るために効果的な練習を、自己や集団の能力に応じて、考えながら実行する。 c: 短距離走とは異なる，ストライド走法、ピッチ走法などから，自分にあったフォームを取り入れ、ペース配分などを考えながら走る。 d: 長く走るために必要な体力を高めるための効果的な練習法やトレーニングについて、正しい知識をもつ。	受講態度の観察 ノート レポート 技能テスト
	体育理論	・スポーツの技術と戦術 ・技能の上達過程と練習 ・効果的な動きのメカニズム ・技能と体力 ・体力トレーニング ・運動やスポーツでの安全の確保	○	○		○	a: スポーツにおける技術・戦術・作戦の違いや技能の上達過程や効果的な練習方法などに関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b: スポーツにおける技術・戦術・作戦の違いや技能の上達過程や効果的な練習方法などを、総合的に考え判断することができる。 d: スポーツにおける技術・戦術・作戦の違いや技能の上達過程や効果的な練習方法などを理解し説明することができる。	受講態度の観察 ノート レポート 体育理論のテスト

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

※　年間指導計画（例）作成上の留意点
・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）の各項目において特に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。

※　男子は2展開で授業を行うため、前期と後期（ 水泳と長距離走は除く ）を入れ替える