5　保健体育

学校番号	3006

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	１年次
使用教科書	最新高等「保健体育」　（大修館出版）						
副教材等							

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、心と体が一体であることや体力の高まりを実感したり技能を獲得できた喜びなどを感じよう。
・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、運動やスポーツに親しむことができる豊かなスポーツライフを設計できるようにしよう。

2　学習の到達目標

・運動の合理的かつ計画的な実践を通して、これまで学習した知識を深め、技能を高めることで、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。
・自己の状況に応じて体力の向上及び健康の保持増進を図るとともに、社会的態度や愛好的態度をもつことによって今後少なくとも一つの運動が継続できるようにし、生涯にわたって豊かなスポーツライフの実現を図る。

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	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 レポート課題 等	受講態度の観察 レポート課題 体育理論のテスト 等	技能観察 スキルテスト 実技記録 等	受講態度の観察 レポート課題 インタビューテスト 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		
1学期	体つくり運動　陸上競技　器械体操　武道	オリエンテーション 体ほぐしの運動 体力を高める運動 陸上競技 (短距離50m走) 器械体操 (マット運動) 武道(柔道)	○ ○	○	○ ○		a:体つくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、体力の違いに配慮する。 b：技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、健康や安全を確保するとともに、課題解決の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c ：記録に挑戦したり、相手と競争したり、仲間と連携しあって取り組む。 d: 技術の名称や、体力の高め方、競技会の仕方などを理解する。	受講態度の観察 ノート レポート スキルテスト 実技記録
	水泳	水泳 クロール 平泳ぎ	○		○ ○		a:記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、ルールやマナーを大切にすることや、健康や安全を確保するとともに効率的に泳ぐことに自主的に取り組めるようにする。 b:生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:運動観察を通して仲間の課題を指摘したり、課題解決のアイディアを伝え合ったりしながら取り組む。 d:自己の技能・体力に応じて泳ぐ、けがを未然に防ぐための留意点などを理解する。	受講態度の観察 ノート レポート 技能観察 スキルテスト 実技記録
2学期	水泳	水泳 クロール 平泳ぎ	○	○ ○			a:記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、ルールやマナーを大切にすることや、健康や安全を確保するとともに効率的に泳ぐことに自主的に取り組めるようにする。 b:生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:運動観察を通して仲間の課題を指摘したり、課題解決のアイディアを伝え合ったりしながら取り組む。 d:自己の技能・体力に応じて泳ぐ、けがを未然に防ぐための留意点などを理解する。	受講態度の観察 ノート レポート 技能観察 スキルテスト 実技記録
	球技　ゴール型	ゴール型 (バスケットボール)		○	○		a:勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、決められたルール、マナーをきちんと守り、自主的に取り組もうとしている。 b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:仲間と連携した動きによって、意図的に得点をねらう攻防を展開する。 d:用具の安全確認の仕方、段階的な練習の仕方、けがを防止するための留意点などを理解する。	受講態度の観察 ノート レポート 技能観察 スキルテスト

	武道	武道(柔道)	○		○		a:武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康・安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 b:生涯にわたって柔道を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:武道の特性に応じた、攻防を展開するため、身体動作、崩しと対さばき、受身に取り組む。 d:伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、受身の方法、運動観察の方法を理解している。	
	体育理論	運動・スポーツの文化的特徴 ・人間にとって「動く」とは何か ・スポーツの始まりと変遷 ・スポーツ文化の楽しみ方 ・オリンピックと国際理解 ・スポーツと経済 ・ドーピングとスポーツ倫理	○	○ ○ ○ ○		○ ○	a:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。 b:スポーツの発展、オリンピック競技会に向けての諸活動について、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを説明できる。 d:メディアの発達などによる商業的な価値の高まりから、ドーピングについて、グループディスカッションを行い、その中で言ったり書きだしたりして理解する。	受講態度の観察 ノート レポート 体育理論のテスト インタビューテスト
3学期	陸上競技	陸上競技 長距離走 ・12分間走 ・1500m走	○		○ ○		a:持久走に関心をもち、進んで計画を立て運動しようとし、自己に合ったペースを見つけて走ることができる。 b:生涯にわたって運動を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:自己の体力に応じてペース配分し、自分の記録の向上に挑戦している。 d:自己の体力に挑戦する楽しさが分かり、ペース配分を設定して走ることができる。	受講態度の観察 ノート レポート 技能観察 スキルテスト 実技記録

※　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。