学校番号	３１５

令和２年度　保健体育科

教科	体育	科目	スポーツⅠ（女子）	単位数	１年：　２単位 ２・３年：　１単位	年次	１～３年次
使用教科書	基礎から学ぶ　スポーツ概論　（大修館書店）						
副教材等	ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

「スポーツⅠ」で取り上げる測定競技は、それぞれの競技に定められたルールや条件のもとで演技の出来映え、時間、距離及び高さを競い合うといった特性があります。自己に適した目標や課題を適切に設定して練習に取り組み、その課題を解決できるようにしましょう。

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目指した主体的、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とともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる。

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	採点競技及び測定競技の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ができるようにする。また、体調に応じて運動量を調整したり危険を予見し回避行動をとったりすることなどによって、健康・安全を確保し事故防止を図ることができるようにする。	自己の課題を解決するとともに生涯を通して「スポーツⅠ」の振興発展にかかわることができるよう、これらの知識を活用して、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。	採点競技及び測定競技の楽しさや喜びを深く味わうとともに、「スポーツⅠ」の中から自己の能力・適性等に応じて競技を選び、自己の能力を最大限に発揮し専門的な技や技能の習得ができるようにする。	技術や競争における作戦、技、技能や泳法の高め方、合理的な練習法や練習計画の立て方、体力の高め方、課題解決の方法、審判法や競技会などの企画・運営の仕方、初歩的な指導法、運動観察や動作分析の仕方などを理解することができるようにする。
評価方法	受講態度の観察 日誌 レポート 等	受講態度の観察 日誌 レポート 等	技能観察 技能テスト 等	受講態度の観察 日誌 レポート 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年次 4 5 6月	スポーツⅠ 測定競技　ハードル走	短距離　競走 短距離・ハードル走・ 測定競技の楽しさや喜びを深く味わうとともに、「スポーツⅠ」の中から自己の能力・適性等に応じて競技を選び、自己の能力を最大限に発揮し専門的な技や技能の習得をする。 ・ハードリングでは、振り上げ脚を振り下ろしながら、反対の脚（抜き脚）を素早く前に引き出すこと。 ・インターバルで力強く腕を振って走ること。 ・インターバルでは、３歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること。 ・ハードリングとインターバルの走りを滑らかにつなぐこと。	○	○	○	○	a: 短距離・ハードル走の楽しさや、喜び達成感を感じる。 b: リード脚や抜き足の動かした方を理解し、同調させた動きを心がけている。 腕を効率よく使用して身体を前に進まそうとしている。 c: 効率的なハードリングを理解し実践している。 d: 短距離走の理論や走りの歴史や特性について理解を深める。ルールの理解。	受講態度の観察 技能観察 記録測定 レポート
1～3年 6月中旬～9月初旬	水泳	クロール 平泳ぎ 背泳 バタフライ 個人メドレー 立ち泳ぎ	○	○	○	○	a: 各種目の楽しさや、喜び達成感を感じる。 b: 日常的な水泳の技術を理解し生涯にわたり使えるものとしていく工夫をしている。 c: 効率的な泳ぎ方を理解し実践している。 d: スポーツの歴史や特性について理解を深める。ルールの理解。	受講態度の観察 技能観察 記録測定 レポート

2年次 8,9,10,11月	測定競技 走幅跳	イ　跳躍 (1)走幅跳 測定競技の楽しさや喜びを深く味わうとともに、「スポーツⅠ」の中から自己の能力・適性等に応じて競技を選び、自己の能力を最大限に発揮し専門的な技や技能の習得をする。 ・加速に十分な助走距離から、高いスピードで踏み切りに移ること。 ・タイミングよく腕・肩を引き上げ、力強く踏切ること。 ・審判法や競技会などの企画・運営の仕方、初歩的な指導法、運動観察や動作分析の仕方などを理解することができるようにする。	○	○	○	○	a:①より遠くへ跳べるように繰り返し練習に取り組もうとする。 ②友人と協力して競争したり、記録に挑戦しようとする。 b:遠くへ跳ぶための理論を考え、安全に取り組もうとしている。 c:①助走のスピードを落とさずに踏み切っている。 ②大きくリード脚を出し踏み切っている。 ③空中姿勢を意識している。 d:①地面反力が跳ぶために重要だとわかっている。②遠くへ跳ぶための力学が説明できる	受講態度の観察 技能観察 記録測定 レポート
1,2年次 12月 1月 2月	長距離走	ウ　競走 (2)長距離走 ・リズミカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ること。 ・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ること。 ・自分で設定したペースの変化や仲間のペースの変化に応じて、ストライドとピッチを切り替えて走ること。	○	○	○	○	a:長距離走は苦しいこともあるけれど、記録向上のために積極的に努力している。 ペースを自ら考えて、タイムを速くするために仲間と協力する姿勢がある。 b:仲間と協力し、記録測定の為の、応援や記録ができる。 c:肩を脱力し腕をリズム良く触れる。効率よく脚が前にでている。 d:長距離走の特性や成り立ちについて学習した具体例を挙げている。技術が高まるために自ら学習する姿勢がある。	受講態度の観察 技能観察 記録測定 レポート

2年次 8,9,10,11月	スポーツⅠ 測定競技 投てき種目	ｳ　投てき　砲丸投・円盤投げ 測定競技の楽しさや喜びを深く味わうとともに、「スポーツⅠ」の中から自己の能力・適性等に応じて競技を選び、自己の能力を最大限に発揮し専門的な技や技能の習得をする。 ・砲丸や円盤に効率よく力が伝わるように腕をまっすぐに動かすこと。 ・準備動作を用いる場合には、準備動作で得た勢いを投げの動作に移すこと。 ・足の地面への押しや上半身のひねり戻しを使って円盤を押し出すこと。	○	○	○	○	a:①より遠くへ投げるように繰り返し練習に取り組もうとする。 ②友人と協力して競争したり、記録に挑戦しようとする。 b:遠くへ投げるための理論を考え、安全に取り組もうとしている。 c:技術の理解と、軸を保って投げることができる。 d:安全を第一に取り組むことができる。	受講態度の観察 技能観察 記録測定 レポート
2年次 8,9,10,11月	スポーツⅠ 跳躍競技 走高跳	・リズミカルな助走から真上に伸び上がるように踏み切り、はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作で跳ぶこと。 ・背面跳びでは踏み切り前の３～５歩で弧を描くように走り，体を内側に倒す姿勢をとるようにして踏み切りに移ること。 ・高い助走スピードで踏み切りに移ること。 ・踏み切りでは、振り上げ脚の引き上げと両腕の引き上げをタイミングよく行うこと。 ・背面跳びでは，バーの上で上体を反らせるクリアーの姿勢をとった後，腹側に体を曲げて、背中でマットに着地すること。	○	○	○	○	a:①より高く跳べるように繰り返し練習に取り組もうとする。 ②友人と協力して競争したり、記録に挑戦しようとする。 b:高く跳ぶための理論を考え、安全に取り組もうとしている。 c:①助走のリズムアップをしながら踏み切っている。 ②大きくリード脚を出し踏み切っている。 ③空中姿勢を意識している。 d:①地面反力が跳ぶために重要だとわかっている。②高く跳ぶための力学が説明できる	受講態度の観察 技能観察 記録測定 レポート

1年次 4,5,6月	採点競技 器械運動	マット運動→前転・後転・開脚前転・伸膝系、倒立前転・後転倒立、前方倒立回転跳び、後方展開 鉄棒→懸垂・支持回転・振り・振りからのけあがり、振り上がり 平均台→　ジャンプ系・回転系	○	○	○	○	a:器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。よりよい演技を認めようとしている。仲間の学習を援助しようとしている。 b:学習する技の合理的な動き方のポイントをみつけている。課題に応じて技の習得に適した練習方法を選んでいる。仲間と練習方法について指摘しあっている。 c:マット運動では、回転計や技巧系の技を組み合わせるための基本技や応用技ができる。鉄棒では支持系や懸垂系の技の組み合わせができる。吊り輪では、空中バランスや上半身の筋力をうまく使える。 d:器械運どの特性や成り立ちについて具体例を挙げている。器械運どの特性や成り立ちについて具体例を挙げている。技の名前を理解している。	受講態度の観察 技能観察 記録測定 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

※　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。