学校番号	405

令和2年度　大阪府立堺西高等学校　保健体育科

教科	保健体育	科目	女子体育	単位数	3	年次	1年次
使用教科書	現代保健体育(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)

・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。

・体育の授業を通じて運動する・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共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（評価基準と評価方法）

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つける。	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り組みを工夫できる。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出来る。学習で得た成果を自ら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じ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つける。仲間と協力して各種目を楽しむ。	運動の技能や名称や行い方、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）の評価基準	評価方法
			a	b	c	d		
1学期	集団行動・体つくり運動	・オリエンテーション ・集団行動 ・ラジオ体操 ・体ほぐしの運動 ・新体力テスト ・体力を高める運動	○	○		○	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、体力の違いに配慮しようとすること、自己の責任を果たそうとすることなど、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている b:ねらいに応じて健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てるとともに、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 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
	水泳	クロール	○	○	○	○	a:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、マナーやルール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ことなどや、水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしてい 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:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 d:技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解してい	技能観察 受講態度の観察 ノート・レポート
2学期	球技・ネット型	ハンドボール 基本的なボールコントロールからゲームへ展開 ゲーム	○	○	○	○	a. 授業に対する積極性、集団への貢献度がある。健康安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしてい b. 運動技術を理解して習得を目指している。体力補強への努力度、自己の課題に応じた取り組みへの工 c. 自己の目標にあったスキルの到達点の設定と基本技術の習得がで d. 授業ノートを活用した技術の理解とゲームルールの把握ができてい	技能観察 受講態度の観察 ノート・レポート
	ダンス	現代的なリズムダンス 創作ダンス	○	○	○	○	a:ダンスに主体的に取り組むとともに，互いに共感し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，合意形成に貢献しようとすることなどや，健康・安全を確保することができるようにする b:グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 c:感じを込めて踊ったり，仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい，それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにす d:ダンスの名称や用語，文化的背景と表現の仕方，体力の高め方，課題解決の方法，交流や発表の仕方などを理解する。	技能観察 受講態度の観察 ノート・レポート

	陸上競技	ハードル走	○	○	○	○	a:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めること、よい演技を讃えようとすること、マナーやルール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ことなど、健康や安全を確保して、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：ハードル走では，スピードを維持した走りからハードルを低くリズミカルに越す d:技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	技能観察 受講態度の観察 ノート・レポート
	体育理論	・現代社会とスポーツ ・競技スポーツの意義 ・スポーツの社会的役割 ・スポーツの始まりと変遷 ・スポーツと国際理解 ・ライフステージとスポーツ ・文化としての・スポーツの関わり方 ・地域におけるスポーツライフ	○	○		○	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:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、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: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、言ったり書きだしたりしている。	技能観察 受講態度の観察 ノート
3学期	陸上競技	長距離走 （1000m、2000m、12分完走）	○	○	○	○	a:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めること、よい演技を讃えようとすること、マナーやルール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ことなど、健康や安全を確保して、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：長距離走では，ペースの変化に対応するなどして走ること， d:技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	技能観察 受講態度の観察 ノート
	球技・ネット型	バレーボール 基本的なボールコントロールからゲームへ展開 ゲーム	○	○	○	○	a. 授業に対する積極性、集団への貢献度がある。健康安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしてい b. 運動技術を理解して習得を目指している。体力補強への努力度、自己の課題に応じた取り組みへの工 c. 自己の目標にあったスキルの到達点の設定と基本技術の習得がで d. 授業ノートを活用した技術の理解とゲームルールの把握ができてい	技能観察 受講態度の観察 ノート