5 保健体育

学校番号	1015

令和2年度 保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	3単位	年次	1年次
使用教科書	50大修館 保体301 現代高等保健体育						
副教材等	現代高等保健体育ノート						

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・体力や筋力を高める。
・自他の運動を観察・分析し、運動の楽しさ、喜びを知り、達成感を得ることで興味・関心を高める。
・運動を行うだけでなく、「見る」「調べる」「支える」など様々な観点で捉え、自分の人生にスポーツを取り入れる。

2 学習の到達目標

・健康、安全に留意して運動する態度を育て、運動を習慣化する。
・生涯にわたって運動・スポーツを継続する資質や能力を日常生活に生かせるように、ライフステージと健康について知識・理解を深めるとともに、適切な判断のもと運動・スポーツを取り扱い、健康の保持増進に役立てる実践力を育成する。

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している。 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。 結果や勝敗を受け入れ、公正・協力・責任などの態度を身につけている。	知識を活用し、技能向上につなげることができる。 生涯にわたって運動・スポーツを楽しむために、自分や仲間の課題に応じた運動の工夫ができる。 学習で得た成果を発表したり、実生活に生かすことができる	各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身につけている。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむことができる。	運動技術の名称や行い方、練習の仕方、体力の高め方、安全確保の留意点などについて具体的な知識を身につけている。 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	受講態度の観察 ノート、レポート 体育理論のテスト 等	技能観察 技能テスト ノート、レポート 等	受講態度の観察 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）の評価基準	評価方法
			a	b	c	d		
前期中間	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 体つくり運動 　体ほぐしの運動 　体力を高める運動 新体力テスト	○	○		○	a：自分の体や体力に興味を持つとともに、他者との体力の違いに配慮し協力しようとすること、与えられた役割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取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、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 新体力テスト ノート レポート
	柔道（男子）	柔道 立礼と座礼 柔道着の着方 後方受身 側方受身	○	○		○	a：自らケガをしないことと相手をケガさせないことに留意して、体力や体格の違う相手を尊重して積極的に取り組んでいる。 b：正しい礼法を実践し、相手を尊重していることを示そうとしている。互いに協力し合って効率的な練習を実現しようとしている。 d：正しい柔道着の着方、礼法とその意味を理解している。 受身の効果と正しい形を理解している。	受講態度の観察 ノート レポート
	陸上競技（男子）	陸上競技 　短距離走 　走り幅跳び 　三段跳び	○	○	○	○	a:競争の楽しさや喜びを味わいながら勝敗を冷静に受け止め、自己の記録を伸ばすために体力を高めようと積極的に取り組もうとしている。ルールやマナーを大切にし、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。 b：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：中間走のスピードを維持して早く走ったり、スピードの乗った助走と力強い踏み切り、着地までをスムーズに行える。 d：速く走ったり、スムーズな跳躍をするためのフォームや力の使い方について知っている。	受講態度の観察 ノート レポート

前期中間	体育理論（男子）	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 文化としてのスポーツ 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：動くことの意味や、スポーツの歴史・文化的特徴や現代スポーツの問題点など、積極的に意見交換し、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：必要な情報を集めたり他者の意見を取り入れたりして、自身の考えを客観的に捉え修正することができる。 d：動くことの意味や、スポーツの歴史・文化的特徴や現代スポーツの問題点などについて発表したり書き出したりできる。	受講態度の観察 ノート レポート 筆記テスト
	水泳（女子）	水泳 クロール	○	○	○	○	a：水泳の楽しさを味わうことができるよう、マナーやルールを大切にすることや、事故防止に留意し、健康と安全を確保して自主的に取り組もうとしている。 b：生涯スポーツのひとつとして水泳を取り入れるため、事故の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c：効率的な泳法を身につけている。 d：技術の名称や行い方、練習法を理解している。	受講態度の観察 ノート レポート 実技テスト
	ダンス（女子）	ダンス 現代的なリズムのダンス	○	○	○	○	a：感じをこめて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わうことができるよう、ダンスに主体的に取り組んでいる。積極的に役割を引き受け、自己の責任を果たそうとすることで合意形成に貢献しようとしている。 b：仲間と動きをあわせるために声をかけたり、能力に応じてステップなどを選んだりしている。 c：リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ることができる。 d：ダンスのジャンルや名称とその踊り方について理解している。	受講態度の観察 ノート レポート
前期期末	体育理論（女子）	男子に同じ	○	○		○	男子に同じ	男子に同じ

前期期末	陸上競技（女子）	男子に同じ	○	○	○	○	男子に同じ	男子に同じ
	ダンス（女子）	ダンス 創作ダンス	○	○		○	a：テーマにふさわしいイメージをとらえ、仲間で共有するため積極的に意見交換してひとつの作品を作り上げようとしている。 b：積極的に役割を引き受け、自己の責任を果たそうとすることで合意形成に貢献しようとしている。 c：空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したりして、テーマにふさわしいイメージを強調した作品にまとめている。 d：ダンスのジャンルや名称とその踊り方について理解している。	受講態度の観察 ノート レポート
	水泳（男子）	女子に同じ	○	○	○	○	女子に同じ	女子に同じ
後期中間	球技　ネット型　ゴール型	ネット型 バレーボール（男子） テニス（女子） ゴール型 ハンドボール	○	○	○	○	a：球技の楽しさや喜びをあじわうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとすること、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、自主的に取り組んでいる。2，3年次、自らの興味関心に応じた種目選択ができるよう、基礎・基本を大切にして取り組んでいる。 b：生涯にわたって球技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：球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。 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。	受講態度の観察 ノート レポート 実技テスト

後期中間	柔道（男子）　ダンス（女子）	柔道 　抑え技 ダンス 　創作ダンス（ソロ発表）	○	○	○	○	a：テーマにふさわしいイメージをとらえ、主体的に取り組み、ひとつの作品を作り上げようとしている。積極的に役割を引き受け、自己の責任を果たそうとしている。 b：テーマに即した動きで表現しようとしている。 　練習者の間に立ち、強い接触が起こらないようにして安全確保に留意している。 c：空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したりして、テーマにふさわしいイメージを強調した作品にまとめている。 　効果的な力の使い方やポジショニングによって相手をコントロールして抑え込んでいる。 d：ダンスのジャンルや名称とその踊り方について理解している。技の名称や体の使い方について理解している。	受講態度の観察 ノート レポート 実技テスト
後期期末	陸上競技　柔道（男子）　ダンス（女子）	陸上競技 　長距離走 柔道 　抑え技（試合） ダンス 　創作ダンス 　（グループ発表）	○	○	○	○	a：各種目の楽しさや喜びをあじわうことができるように互いの違いや良さを認め合うこと、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している。 　安全を確保したり勝敗を見極めるために試合者に注意を促すなど審判としての役割を果たしている。 c：各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能やイメージを深めた表現が身についている。 d：技術やダンスの名称、用語、表現の仕方など、体力の高め方、運動の観察の方法を理解している。	受講態度の観察 ノート レポート 実技テスト

※　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。