学校番号	3022

令和２年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育（女子）	単位数	2	年次	2

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

自己の能力に応じた「体力・技術」の向上に関心を持ち、安全面に留意しながら、積極的に運動に参加する姿勢を身につける。
各種目の特性・自己の身体特性を理解し、自他の動きを分析することで、「体力・技術」の上達段階に応じた効率的な運動に対するアプローチ手法を工夫する力を身につける。

2　学習の到達目標

心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動について理解を深め、その実践を通して、体力の向上に努めるとともに、運動を合理的、計画的に実践する資質を育む。また、仲間との協同を通し、自己を大切にする態度や他者を尊重する精神を養うように努める。

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	仲間と積極的にコミュニケーションを図りながら、運動に参加し、楽しさや喜びを味わおうとする。 仲間と協同するとともに、安全を確保し、自他の健康に留意しながら、学習に主体的に取り組もうとする。	自他の動きを分析し、個々の状況・課題に応じた「体力・技術」の向上につなげるよう工夫できる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、自己に適した運動機会をもつなど、生涯に渡り、スポーツに親しめるよう計画できる。	種目特性に応じた、記録や「体力・技術」の向上をめざす。 運動の合理的な実践のために、段階的に技能を身に付ける。 仲間と協同しながら、運動を楽しむ。	運動のルールや種目特性、技術の名称とその手法、体力の高め方について、具体的に理解している。 スポーツを安全に行う方法や環境整備、体調の整え方について具体的に理解している。
評価方法	受講態度の観察 レポート 等	レポート 振り返りシート 等	技能観察 技能テスト ゲーム 等	レポート 質疑応答 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。				

（補足）
技術や記録だけでなく、出席状況や授業参加態度、意欲等も重視する。

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	球技(ゴール型)	サッカー ・インサイドキック (パス・シュート) ・ドリブル＆シュート (技能テスト) ・ゲーム	○	○	○		a:球技の楽しさを感じ取れるよう、個々の技能向上に積極的に努めるとともに、仲間との協同を意識した行動をとる。 b:個々の状況・課題に応じた取組みについて、相互にアドバイスをしている。 c:個人技能を段階的に習得している。	受講態度の観察 技能観察 技能テスト
1学期	球技(ゴール型)	バスケットボール ・ハンドリング(技能テスト) ・個人技能の習得 (ﾊﾟｽ、ｷｬｯﾁ、ｼｭｰﾄ) ・攻防練習(2on1,3on2) ・ゲーム(3on3,5on5)	○	○	○		a:球技の楽しさを感じ取れるよう、個々の技能向上に積極的に努めるとともに、仲間との協同を意識した行動をとる。 b:個々の状況・課題に応じた取組みについて、相互にアドバイスをしている。 c:個人技能を段階的に習得している。	受講態度の観察 技能観察 技能テスト レポート
1・2学期	水泳	背泳 ・背浮きバタ足 ・ハイエルボーでのプル動作 バタフライ ・ドルフィンキック ・ストロークの調和 (プル・キック・呼吸の連動)	○	○		○	a:ルールやマナーを大切にし、健康に留意しながら安全の確保に努めている。 b:自己の改善すべきポイントを見つけている。 d:技術の名称とその手法、水難事故の危険性を理解している。	受講態度の観察 技能観察 レポート
2学期	陸上競技	ハードル走 ・50m ハードル(記録計測) ハードル高 84cm×4 台 インターバル 8.5m ・走幅跳	○	○	○	○	a:用具準備・片付けを積極的に行う。 b: 個々の状況・課題に応じた取組みについて、相互にアドバイスをしている。 c: 個人技能を段階的に習得している。 d:安全に行う方法や環境整備の仕方について理解している。	受講態度の観察 技能観察 技能テスト

2学期	球技（ネット型）	バレーボール ・パス、サーブ、(技能ﾃｽﾄ) ・三段攻撃 ・ｹﾞｰﾑ	○	○	○		a:球技の楽しさを感じ取れるよう、個々の技能向上に積極的に努めるとともに、仲間との協同を意識した行動をとる。 b:個々の状況・課題に応じた取組みについて、相互にアドバイスをしている。 c:個人技能を段階的に習得している。	受講態度の観察 技能観察 技能テスト
3学期	体育理論	運動・スポーツの学び方		○		○	b:運動やスポーツのメカニズムについて要点を押さえた発表ができる。 d: 運動やスポーツの実施に関して、「技術の種類に応じた学習法」、「技能の上達に応じた効果的な学習手法」、「技能と体力の相関」、「安全を確保した上での実施」について理解している。	受講態度の観察 レポート 質疑応答
3学期	陸上競技	陸上競技 長距離走 ・距離（時間）を設定し、記録を測定する。	○	○	○		a:短縮マラソンに向けて、自主的な体力向上に努めている。 b:自己の課題に応じて適切な練習法を選んでいる。 c:自己に適したペースを維持して走ることができる。	受講態度の観察 レポート 技能観察

※　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

（補足）
体力向上のため、年間を通して、サーキットトレーニングやランニングを取り入れる。

※　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。