## ５　保健体育

|  |  |
| --- | --- |
| 学校番号 |  |

平成○○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 | ○○○○「○○○○○」　（○○出版） | | | | | | |
| 副教材等 | ○○○○　（○○出版） | | | | | | |

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。  ・体育の授業を通して、運動をする・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とも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  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 | 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（女子）　　武道（男子） | 水泳  クロール  平泳ぎ  武道(柔道) | ○ | ○ | ○ | ○ | 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: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る。 | 受講態度の観察  ノート  レポート  技能観察 |
| ２学期 | 武道（女子）　　水泳（男子） | 水泳  クロール  平泳ぎ  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の得意技を身に付けている。  d:伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、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  技能観察 |
| 陸上競技　　　器械体操 | 陸上競技  短距離走  跳躍種目  器械体操  接転技  ほん転技  発展技  演技構成 | ○ | ○ | ○ |  | 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:各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につける。  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  技能観察 |
| 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  ライフスタイルとスポーツ | ○ | ○ |  | ○ | 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。 | 受講態度の観察  ノート  レポート  体育理論のテスト |
| ３学期 | 陸上競技　　ダンス | 陸上競技  長距離走  駅伝  ダンス  創作ダンス  リズムダンス | ○ | ○ | ○ |  | a:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、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: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けている。  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  技能観察 |
| 球技　　ネット型　　ゴール型 | ネット型  バレーボール  ゴール型  サッカー |  | ○ | ○ | ○ | a:球技の楽しさや喜びを味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、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、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  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

　※　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。

|  |  |
| --- | --- |
| 学校番号 |  |

平成○○年度　保健体育科

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教科 | 保健体育 | 科目 | 保健 | 単位数 | ２単位 | 年次 | １年次 |
| 使用教科書 | ○○○○「○○○○○」　（○○出版） | | | | | | |
| 副教材等 | ○○○○　（○○出版） | | | | | | |

１ 担当者からのメッセージ（学習方法等）

|  |
| --- |
| ・健康・安全について理解しよう。  ・健康的な生活行動について学ぶ。  ・日常生活で直面するであろう健康課題を知り、その解決方法を考える。  ・健康や安全についての社会的な取組や個人での対応について知る。  ・身近な健康問題に興味をもってもらう。 |

２ 学習の到達目標

|  |
| --- |
| ・健康的な生活行動とはどのようなことか理解できるようになる。  ・身近な健康問題に興味をもち、その解決方法について考えることができるようになる。  ・健康や安全に対する社会的な取組みを知り、個人的な対応と関連づけて実践できるようになる。  ・心と体を一体としてとらえ、健康・安全について総合的に理解する。 |

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:知識・理解 |
| 観点の趣旨 | 健康を保持増進するためには、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることに関心を持ち、個人生活及び社会生活における健康・安全課題について、意欲的に学習に取り組もうとする。 | 健康を保持増進するための課題や個人生活及び社会生活における健康・安全課題についての解決をめざして、知識を活用した学習活動などにより、総合的に考え、判断し、それらを表している。 | 健康を保持増進するための課題や個人生活及び社会生活における健康・安全課題の解決に役立ち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくための基礎的な事項を理解している。 |
| 評価方法 | ワークシート  ディスカッション等の事例を用いた活動  実習  ブレインストーミング | 定期テスト  ワークシート  ディスカッション等の事例を用いた活動  実習  ブレインストーミング  その他成果物 | 定期テスト  ワークシート  ディスカッション等の事例を用いた活動  実習  ブレインストーミング  その他成果物 |
| 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 |
| １学期 | 現代社会と健康 | 健康の考え方と成り立ち  1.健康についてはさまざまな考え方がある  2.健康はさまざまな要因から成り立っている |  | ○ | ○ | a:「健康」とは何かについて資料を探したり、見たり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。  b:「健康」について、理解したこと、自身の考えを基に課題を見つけたり、整理したり、説明することができる。  c:「健康」は様々な要因の影響を受けながら主体と環境の相互作用の下に成り立っていることを説明したり、記述したりすることができる。 | ワークシート  ブレインストーミングの成果物 |
| 私たちの健康のすがた  1.わが国の健康水準は向上を続けてきた  2.健康問題は時代とともに変化する | ○ |  | ○ | a:健康水準の向上について健康指標を調べたり、資料を見たり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。  b:健康水準向上の背景について考え、自身の考えを整理し、説明することができる。  c:健康水準や疾病構造の変化に伴って「健康のすがた」が変わってきていることを理解し、新たな健康課題について知る。 | ワークシート |
| 健康に関する意思決定・行動選択  1.適切な意思決定・行動選択は重要である  2.適切な意思決定・行動選択するために  3.健康にかかわる環境づくりが重要である | ○ | ○ |  | a:健康を保持増進する時の意思決定や行動選択に関連している要因を調べるなどの学習活動に取り組もうとする。  b:個人、社会生活や事例などと比較したり分析したりする。また、筋道を立てて説明することができる。  c:適切な意思決定や行動選択を行う過程について理解し、個人の力だけでなく健康にかかわる環境づくりについて記述、説明することができる。 | ワークシート |
| 生活習慣とその予防  1.生活習慣と関連の深い病気を生活習慣病という  2.生活習慣病を予防しよう |  | ○ | ○ | a:日常の生活行動と生活習慣病について調べたりするなどの学習活動に取り組もうとする。  b:生活習慣病の要因と自身の日常の生活行動を比較・分析し、課題を見つけたり、説明したりすることができる。  c:生活習慣病の例をあげ、なぜ生活習慣病と呼ばれるのかを理解し、その予防法について記述、説明できる。 | ワークシート |
| １学期 | 現代社会と健康 | 食事と健康  1.食事は健康の基礎である  2.健康的な食事をとろう | ○ | ○ | ○ | a:健康な生活を送る上での食事の意味について資料を探したり、調べたりするなどの学習活動に取り組もうとする。  b:自身の食生活と健康的な食事について比較・分析し、課題を見つけたり、説明したりすることができる。  c:健康的な食事について理解し、健康的な食事のポイントについて記述、説明することができる。また、自身の食生活を見直し、改善方法を考えることができる。 | ワークシート |
| 運動・休養と健康  1.適度な運動が健康をつくる  2.休養が疲労を回復し、活力をよみがえらせる | ○ | ○ | ○ | a:健康な生活を送る上での運動の意味について多様な運動の種類やその効果について調べ、まとめるなどの学習活動に取り組もうとする。  b:運動が健康に及ぼす影響について調べたことを基に、自身の生活と比較･分析することができる。  c:健康づくりのための運動や休養の必要性について理解し、健康によい運動の行い方・休養の取り方を説明・記述することができる。 | ワークシート |
| ２学期 | 現代社会と健康 | 喫煙と健康  1.喫煙は、健康に大きな影響をもたらす  2.喫煙を始めるとなかなかやめられなくなる  3.たばこ対策は全世界で進められている |  | ○ | ○ | a:「喫煙」による健康被害や、有害物質について調べたり、資料を見たり読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。  b:「喫煙」がもたらす健康被害について自身の生活や社会生活の事例を基に喫煙対策について分析することができる。  c:喫煙者やその周囲の人に起こる健康被害について理解し、日本や世界各国における喫煙対策について例を上げ、説明することができる。 | ワークシート  ディスカッション等 |
| 飲酒と健康  1.アルコールは、脳や体に影響を及ぼす  2.長期間の過度の飲酒は多くの問題を引き起こす  3.さまざまな飲酒対策がおこなわれている |  | ○ | ○ | a:アルコールが脳や体にどのような影響を及ぼすか、またその健康影響について調べるなどの学習活動に取り組もうとする。  b:飲酒による健康影響について設定された課題に対して自身の考えや課題解決策を導き出すことができる。  c:飲酒による短期的影響と長期的欲求について理解し、健康問題に対する個人や社会環境への対策の例を挙げるなどの説明及び記述ができる。 | ワークシート  課題学習の成果物等 |
| 薬物乱用と健康  1.「1回だけ」でも薬物は人生を台なしにする  2.自分の周囲や社会にも薬物は悪影響をもたらす  3.薬物には多面的な対策が必要である | ○ | ○ | ○ | a:薬物乱用について資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。  b:薬物乱用が個人及び周囲の人々、社会にも影響があることを知り、自身でできる薬物乱用への対策について考え、発表することができる。  c:薬物乱用が心身の健康や社会に与える影響について理解し、その防止に向けた個人や社会環境への対策について説明、記述することができる。 | ワークシート  ロールプレイグによる判別発表等 |
| 感染症とその予防  1.病原体が原因の病気を感染症という  2.問題となる感染症は変化してきている  3.感染症の予防は、社会と個人で取り組む |  | ○ | ○ | a:感染症について調べ、現在どのような感染症があるのか、また、流行しているのかを調べたり、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。  b:感染症を予防し流行を防ぐためにはどのような対策が必要か、個人でできる対策、社会的な対策に分類して考えることができる。  c:感染症問題に関して例をあげて説明したり、感染症の予防対策について、個人でできる対策と社会的な対策について分類して、記述・説明できる。 | ワークシート  課題学習の成果物等 |
| ２学期 | 現代社会と健康 | 性感染症・エイズとその予防  1.性感染症・エイズが若者の間で問題となっている  2.性感染症・エイズは予防できる |  | ○ | ○ | a:性感染症・エイズとその予防について課題の解決に向けての調べものや、意見交換・話合いなどの学習活動に取り組もうとする。  b:性感染症・エイズの現状を知り、感染拡大の理由やどのように予防するのかを考え、意見交換することができる  c:性感染症・エイズとその予防には、社会的な対策を前提とした個人の取組が必要であることについて理解し、説明や記述することができる。 | ワークシート  課題学習の成果物等 |
| 欲求と適応機制  1.欲求は成長とともに多様化する  2.欲求不満や葛藤をやわらげる心の働きがある | ○ |  | ○ | a:欲求・欲求不満・適応機制について心と体のつながりついて調べたり、自身の行動を振り返り記述するなどの学習活動に取り組もうとする。  b:欲求の種類を理解し、欲求を分類したり、適応機制について自身の行動を振り返り、心と体がどのように作用しているか考えることができる。  c:人間の欲求の種類を理解し、欲求不満に対処するための適応機制の例をあげて説明、記述することができる。 | ワークシート  課題学習の成果物等 |
| ３学期 | 現代社会と健康 | 心身の相関とストレス  1.心と体は一体となって働いている  2.ストレスは、心と体に影響を及ぼす |  | ○ | ○ | a:心身相関やストレスについて考え、心と体の関係性、ストレスについて調べたりする学習活動に取り組もうとする。  b:心と体の関連について考え、ストレスの原因について自身の考えを発表したり整理したりすることができる。  c:心と体の働きが相互に影響しあう関係やストレスの心理・社会的要因と物理的要因について説明・記述することができる。 | ワークシート  課題学習の成果物等 |
| 心の健康のために  1.ストレスにはさまざまな対処法がある  2.自己実現は、心の健康につながる |  | ○ | ○ | a:ストレスへの対処について、調べたり、自身の実生活と置き換えて考えたりする学習活動に取り組もうとする。  b:ストレスに対するさまざまな対処法について調べ、どのようにストレスと関わっていくことが必要か、自身の生活を振り返って考えることができる。  c:ストレスへのさまざまな対処法の例をあげることができ、自己実現と心の健康の関係について考え、記述することができる。 | ワークシート  課題学習の成果物等 |
| 交通事故の現状と要因  1.若者では自動車と二輪車の事故が多い  2.３つの要因がかかわって交通事故が起こる | ○ |  | ○ | a:交通事故の現状とその原因について資料を見たり、読んだりするなどの学習活動に取り組もうとする。  b:交通事故の現状を踏まえ調べたことを基に課題を見つけたり、整理したりすることができる。  c:交通事故には、車両の特性や、当事者の意識や行動、周囲の環境が関連していることについて理解し、記述することができる。 | ディスカッション等の事例を用いた活動  ワークシート  課題学習の成果物 |
| 交通事故を防ぐために  1.運転者には資質と責任が必要である  2.安全な交通社会づくりが進められている |  | ○ | ○ | a:交通社会で必要な資質と責任や交通事故などによる傷害がない安全な社会づくりについて資料を調べたり、まとめたりする学習活動に取り組もうとする。  b:交通社会で必要な資質と責任や交通事故などによる傷害がない安全な社会づくりについて学習したことを個人および社会生活に関する事例と比較・分析するなどして、説明することができる。  c:事故を防止し、安全な社会づくりをするには自他の生命を尊重し、個人の心身状態や適切な行動や環境の整備が重要であることを理解し、記述することができる。 | ディスカッション等の事例を用いた活動  ワークシート  課題学習の成果物 |
| 応急手当の意義とその基本  1.適切な応急手当は命を救い、痛みをやわらげる  2.応急手当の最初のポイントは確認と観察である | ○ |  | ○ | a:応急手当の必要性や意義について調べ、応急手当が必要な時にどのような行動が必要か考え、発表するなどの学習活動に取り組もうとする。  b:応急手当が必要な場面に遭遇した際、どのような行動をとるか考え、グループ等で発表し合うことができる。  c:応急手当の意義、重要性について理解し、傷病者を発見したときにどのように対応すべきかポイントをあげて、説明、記述することができる。 | ワークシート  課題学習の成果物等 |
| 日常的な応急手当  1.けがに応急手当がある  2.熱中症には適切な手当が大切である | ○ |  | ○ | a:日常生活のどのような場面や状況で傷害等が発生するか調べたり、考えたりするなどの学習活動に取り組もうとする。  b:日常生活で起こりうる傷害や熱中症などの疾病について学んだことを基に、どのような応急手当が必要か調べ、まとめたり、説明したりすることができる  c:日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法を理解し、記述することができる。 | ワークシート  課題学習の成果物等 |
| 心肺蘇生法の原理とおこない方  1.心肺蘇生法は原理にもとづいている  2.心肺蘇生法には適切な手順がある |  | ○ | ○ | a:心肺蘇生法の手順やAEDの使い方を実践したり、その注意点を考えるなどの学習活動に取り組もうとする。  b:心肺蘇生法やAEDの実践や、他者が実施した手順や方法が正しいかを判断したり指摘し、互いに教え合い活動ができる。  c:胸骨圧迫、人工呼吸、AEDによる除細動の原理や心肺蘇生法の各手順のポイントを理解し、実践したり、記述することができる。 | ワークシート  実習 |

※　表中の観点について　a:関心・意欲・態度　　b:思考・判断　　c: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。