5　保健体育

学校番号	２０１

平成３１年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育女子	単位数	３単位	年次	１年次
使用教科書	最新高等保健体育改訂版（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）

・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 等	技能観察 ノート 記録 発表 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。 C: 技能向上に挑戦している。特性に応じた合理的な動きを身につけている。 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
1学期	陸上競技	短距離走 ハードル走 リレー	○	○	○	○	a:陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるように、マナーやルールを大切にし、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:記録や技能向上に挑戦している。特性に応じた合理的な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 技能観察 記録

	水泳	クロール 平泳ぎ	○	○	○	○	a:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように、自己の泳力を知った上でマナーやルールを大切にし、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:記録に挑戦する。水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。 d:各泳法の名称や練習方法、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 記録
	ダンス	リズムダンス	○	○	○	○	a:ダンスの楽しさや喜びを味わうことができるように互いを認めあうこと、よい演技を讃えようとすること、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:生涯にわたって運動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:特性に応じた、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。仲間と協力し、作品を完成させて発表することが出来る。 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 発表
2学期		マット運動 接転技 ほん転技 発展技 演技構成	○	○	○	○	A マット運動の楽しさや喜びを味わうことができるように、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:生涯にわたって柔軟性を維持し運動を実践できるよう、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:マット運動の動き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:技術や技の名称、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

2学期	球技	バレーボール ハンドボール	○	○	○	○	a:球技の楽しさ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 記録
	ダンス	創作ダンス	○	○	○	○	a:ダンスの楽しさや喜びを味わうことができるように互いを認めあうこと、よい演技を讃えようとすること、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:生涯にわたって運動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:特性に応じた、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。仲間と協力し、作品を完成させて発表することが出来る。 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 発表
3学期	陸上	長距離走	○	○	○	○	a:陸上の楽しさや喜びを味わうことができるように、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:生涯にわたって陸上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:自分自身と戦い、記録に挑戦している。長距離走の特性に応じた、効率的な走法を身に付けている。 d: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 記録

	球技	バレーボール ゲーム	○	○	○	○	a:球技の楽しさを味わうことができるよう、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

※　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。