| 学校番号 | ３１７ |
|---|---|

平成 31 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 年次男子 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 使用教科書 | 現代高等保健体育 | | | | | | |
| 副教材等 | ステップアップ高校スポーツ（大修館出版） | | | | | | |

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・集団行動や各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにしよう。
・自他の運動を観察し、分析することで興味・関心を高め、公正・協力・責任などの態度を身につけよう。
・体育の授業を通して、運動への関わり方「する・みる・支える・調べる」などの方法を学び、自分にあったスポーツライフを考えていこう。

2　学習の到達目標

・各種運動の実践を通して、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。
・生涯にわたって運動・スポーツにかかわれる豊かなスポーツライフの基盤の形成と、日常生活の中での運動習慣の育成、健康についての知識や理解を深める。また健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上、自ら判断して選択していく力の育成を図る。
・他者の体力や運動能力にも配慮して、アドバイスしたり、ともに実践する力つける。

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 | 自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>ノート<br>レポート<br>等 | ノート<br>レポート<br>体育理論のテスト<br>等 | 技能観察<br>ノート<br>等 | ノート<br>レポート<br>体育理論のテスト<br>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<br>集団行動<br>ラジオ体操<br>体ほぐしの運動<br>新体力テスト<br>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。<br>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。<br>C:目的に応じた運動で、心と体の調子を整え、体力を高めたり、運動を組み合わせて実践する力を高める。<br>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<br>技能観察<br>レポート |
| | 陸上競技 | 短距離走<br>50m<br>100m | ○ | ○ | ○ | ○ | a:走る楽しさ、競い合う楽しさや喜びを味わい意欲的に取り組もうとしている。安全を確保するためのルールの理解と体力・技術の違いに配慮し、互いにアドバイスし、励ましあう態度をもっている。<br>b:自己の能力・課題に応じた目標の設定、取り組み方を工夫している。<br>c: 記録の向上や競争の楽しさ喜びを味わい、効率よりフォーム・速く走るための技能が高められるようにする。<br>d:スタートの方法、リズミカルな走り技術・用具の名称や行い方、練習方法、運動観察・記録会の方法を理解している。 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2学期 | 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。<br>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。<br>c:礼法、受身、姿勢と組み方、進退動作などの基本動作を身につけている。<br>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<br>技能観察 |
| | 水泳 | 水泳<br>クロール<br>平泳ぎ | ○ | ○ | ○ | ○ | a:水泳の楽しさや喜びを味わうこと競い合い、勝敗を受け止めることができるようにルールを大切にし自己責任を果たそうとすることなど、水泳の事故防止に関する心得る。健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。<br>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。<br>c:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。<br>d:技術の名称や行い方、体力の高める方法、運動観察の方法を理解している。 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察<br>記録会 |
| | 陸上競技 | ハードル走 | ○ | ○ | ○ | ○ | a:ハードル特有のスピードにのりながらハードルを走り越えていく楽しさや喜びを味わうことができるように意欲的に取り組もうとしている。安全を確保するためのルールの理解と運動方法の理解、体力・技術の違いを理解し互いに励ましあう態度で臨んでいる。<br>b:自己の能力・課題に応じた目標の設定、取り組み方を工夫している。<br>c: 記録の向上や競争の楽しさ喜びを味わい、ハードル特有の技能が高められるようにする。<br>d:ハードル走の技術・用具の名称や行い方、練習方法、運動観察・記録会の方法を理解している。 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 球技<br>ネット型 | ネット型<br>バレーボール | ○ | ○ | ○ | | a:バレーボール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、声かけ・掛け声を大切にしている、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。<br>b:生涯にわたり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。<br>c:レシーブ・パス・スパイクといった基本の動きを身につけ、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。<br>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。観察のポイントや楽しみ方を知っている。 | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>技能観察 |
| | 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。<br>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。<br>c: くずし・体さばき、受身を理解し習得している。<br>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<br>技能観察 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 体育理論 | 運動やスポーツの効果的な学習の仕方 | ○ | ○ | | ○ | a:技術は、学習を通して技能として発揮できるようになることを学ぶ。<br>b:技能向上のために、技術にはオープンスキル型と、クローズドスキル型があること、この方の違いによって学習押し方が異なることを理解している。<br>d:技能の上達過程は各段階で上達速度が異なることや、心の状態も影響すること、個々の課題解決の方法が異なることを理解している。 | 受講態度の観察<br>レポート<br>体育理論のテスト |
| 3学期 | 陸上競技 | 陸上競技<br>長距離走<br>3km | ○ | ○ | ○ | | a:走る楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いを認めあい、励まし合い、速さを競いあう楽しさを知り、自主的に取り組もうとしている。<br>b:走るという基本的動作であるスポーツ特性を理解し生涯にわたって豊かに実践するため、自己の力を知り、課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。<br>c:目標タイム設定、効率の良いフォーム、ペース配分を考えて走ることができる。<br>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<br>レポート<br>技能観察<br>タイム記録 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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。<br>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。<br>c:相手の動きに応じた立ち技の基本動作と受身を理解している。<br>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<br>技能観察 |
| | 体育理論 | スポーツの技術と戦術<br>技能の上達過程と練習<br>効果的な動きのメカニズム<br>技能と体力<br>体力トレーニング | ○ | ○ | | ○ | a:スポーツの技術と技能の違いや戦術について理解し、必要な情報について意見交換や自身の考えを発表するなど活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。<br>b: スポーツの技術と技能の違いや戦術について理解し、必要な情報について自分の考え方や意見を持ち学習の仕方を工夫している。<br>c:スポーツの技術と技能の違いや戦術について理解し、自分の考えを持とうとしている。<br>d: スポーツの技術と技能の違いや戦術について理解している | 受講態度の観察<br>ノート<br>レポート<br>体育理論のテスト |

※　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。