| 学校番号 | １０６ |
|---|---|

# 平成３１年度　保健体育科

| 教科 | 保健体育 | 科目 | 体育（男子） | 単位数 | ３単位 | 年次 | １年次 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 使用教科書 | 現代高等保健体育　改訂版（大修館書店） | | | | | | |
| 副教材等 | 現代高等保健体育ノート　改訂版（大修館書店） | | | | | | |

## １　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・桜塚体操を通じて相互で運動をみるなど集団の中での役割を理解しよう。
・体つくり運動で、運動の楽しみや協調性を高め、体力を高めるトレーニングを継続的に行い、体力や筋力を高めよう
・球技を通してチームで達成することの喜びを味わおう。
・柔道で礼儀やマナー、受身を通じて自己の体の動かし方を理解しよう。
・体育理論で運動の技能や知識について理解しよう。

## 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る。
・運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。
・自己の健康の保持増進のための実践力の育成と、生涯にわたってスポーツを継続する資質や能力を日常生活で活かせる様、体力の向上と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。<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>等 | ノート<br>実技テスト<br>等 | 技能観察<br>実技テスト<br>ノート<br>等 | レポート<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 | 体つくり | オリエンテーション<br>集団行動<br>桜塚体操<br>新体力テスト<br>体力を高める運動<br>体ほぐしの運動 | ○ | ○ | ○ | ○ | 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:桜塚体操を通して、体の正しい動かし方ができている。仲間の動きを観察するなど記録をつけられるようにする。新体力テストを通じて記録の向上や体力の向上に役立てる。<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<br>記録用紙<br>レポート<br>ノート<br>技能観察<br>実技テスト<br>等 |
| | 陸上 | 短距離走<br>ハードル走 | ○ | ○ | ○ | ○ | a:各種目における技術の修得を目指し、自己の体の動きを客観的に感じること、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。<br>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。<br>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。<br>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<br>記録用紙<br>レポート<br>ノート<br>技能観察<br>実技テスト<br>等 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 武道 | 柔道<br>受身<br>寝技 | ○ | ○ | ○ | ○ | 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: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。<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<br>記録用紙<br>レポート<br>ノート<br>技能観察<br>実技テスト<br>等 |
| | 体育理論 | オリンピックと国際理解<br>スポーツの技術と戦術<br>技能と体力<br>体力トレーニング<br>生涯スポーツの見方・考え方 | ○ | ○ | | ○ | 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。<br>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。<br>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。体力テストの結果を踏まえて自分の課題を書きだすことができる。 | 受講態度<br>レポート<br>ノート<br>等 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2学期 | 水泳 | クロール | ○ | ○ | ○ | ○ | 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。<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、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 | 受講態度<br>記録用紙<br>レポート<br>ノート<br>技能観察<br>実技テスト<br>等 |
| | 球技 ゴール型 | ゴール型<br>バスケットボール<br><br>ラグビー | ○ | ○ | ○ | ○ | 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。<br>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。<br>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。<br>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<br>記録用紙<br>レポート<br>ノート<br>技能観察<br>実技テスト<br>等 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 武道 | 柔道<br>受身<br>寝技 | ○ | ○ | ○ | ○ | 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: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。<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<br>記録用紙<br>レポート<br>ノート<br>技能観察<br>実技テスト<br>等 |
| 3学期 | 陸上 | 長距離走 | ○ | ○ | ○ | ○ | a:持久走における体力の向上を目指し、自己の体力に合わせたペース配分をつかむこと。また、日々の体調管理や規則正しい生活についても、睡眠や食事など工夫すること。<br>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。<br>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。<br>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<br>記録用紙<br>レポート<br>ノート<br>技能観察<br>等 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 球技<br>ネット型 | テニス<br>卓球 | ○ | ○ | ○ | ○ | 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。<br>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。<br>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。<br>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<br>記録用紙<br>レポート<br>ノート<br>技能観察<br>実技テスト<br>等 |

※　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。