学校番号	413

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	現代高等保健体育改訂版　（大修館）						
副教材等	Active Sports（大修館）						

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

○ 体を動かすことが楽しいと思え、健康の維持増進のため、自ら積極的に運動する意欲を培う。

○ 多量域の運動を実施する中で、必要な知識・ルール・個人の役割等を学ぶとともに、運動技能や総合的な基礎体力向上に努める。

○ 自己の能力に応じて技能を高め、その技術を発揮できるようになる。

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。 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	陸上(短距離走)	オリエンテーション 準備運動の習得 50m走 スタート 加速疾走 ストライド リレー ・バトンパス	○	○	○	○	a:陸上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ができる。健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 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:陸上種目の特性に応じた、技術や技能を身につけている。 d:技術の名称、用語、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 タイム測定 技能観察
	バレーボール	①オリエンテーション ・体育実技実施上の注意 ・準備運動の習得 ②ボール慣れ ・基本技能の習得 (直上トス、直上レシーブ) ③パスの基本練習 (オーバーハンドパス、アンダーハンドパス) ④体育理論 1.人間にとって「動く」とは何か 2.スポーツの始まりと変遷 ⑤アタック・サーブ練習 ・ルール説明 ⑥簡易ゲーム	○	○	○	○	a:互いの違いや良さを認め合うことができる。勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、健康や安全を確保して、主体的に取り組もうとしている。 b:生涯にわたって球技を豊に実践するための自己課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:球技種目の特性に応じた、技術や技能などを身につけている。個人の技能に応じて、仲間と連携した動きを高めている。 d:技術の名称、用語、体力の高め方、課題解決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

	ダンス	オリエンテーション 　種目の特性 佐野高校体操 基本のダンス 　歩く・走る・跳ぶ 全身を使って大きく動く 隊形の変化の仕方を学ぶ 規定のダンスを覚える	○	○	○		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:生涯にわたってダンス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:種目の特性に応じた、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
		基本のダンス 　隊形の変化の仕方を学ぶ 規定のダンスを覚える	○	○	○	○		
	水泳(クロール)	クロール 泳力別授業	○	○	○	○	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 タイム測定 技能観察

2学期	陸上(投擲) (ハードル走)	ターボジャブ ・スロー ・助走 ・ステップ 円盤投げ ・スタンディングスロー ・ターン ハードル走 ・ハードリング ・インターバル	○	○	○	○	a:陸上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ができる。健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。 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:陸上種目の特性に応じた、技術や技能を身につけている。 d:技術の名称、用語、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 記録測定 技能観察
	ハンドボール	①パスの基本練習 ・安全指導 ・対面パス ②個人技能の基本練習 ・ドリブル ・シュート ③基本練習を踏まえた連携練習 ・ランニングパス ・パスからのシュート練習 ④体育理論 3.文化としてのスポーツ 4.オリンピックと国際理解 ⑤ハーフコートで簡易ゲーム ・3対2の攻防(キーパー付) ⑥簡易ゲーム ・歩数制限やコートの大きさ等のルールを調整	○	○	○	○	a:互いの違いや良さを認め合うことができる。勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、健康や安全を確保して、主体的に取り組もうとしている。 b:生涯にわたって球技を豊に実践するための自己課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:球技種目の特性に応じた、技術や技能などを身につけている。個人の技能に応じて、仲間と連携した動きを高めている。 d:技術の名称、用語、体力の高め方、課題解決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

	ダンス	創作ダンス 　走る・跳ぶ 倒れる・ころがる ひねる・回る 伸びる・縮む等いろいろな動きを図に書きそれらを組み合わせて１つの作品にする 小作品つくり 　グループつくり 　役割・使用音楽決め 　イメージきめ 　動きつくり 作品の見せ合い	○	○	○	○	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:生涯にわたってダンス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:種目の特性に応じた、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
3学期	陸上(長距離走)	陸上競技 　長距離走 　・インターバル走 　・レペテイション走 ・タイムトライアル	○	○	○	○	a:長距離走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、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:生涯にわたって長距離走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: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: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 タイム測定 技能観察

	バスケットボール	①パスの基本練習 ・チェストパス等 ②個人技能の基本練習 ・ドリブル ・シュート ③連携練習 ・ランニングパス ・パスからのシュート ④ハーフコートで簡易ゲーム ・3対3、3対2、4対3 ⑤フルコートでゲーム ⑥体育理論 5.スポーツと経済 6.ドーピングとスポーツ倫理	○	○	○	○	a:互いの違いや良さを認め合うことができる。勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、健康や安全を確保して、主体的に取り組もうとしている。 b:生涯にわたって球技を豊に実践するための自己課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:球技種目の特性に応じた、技術や技能などを身につけている。個人の技能に応じて、仲間と連携した動きを高めている。 d:技術の名称、用語、体力の高め方、課題解決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
	ダンス	小作品つくり 創作・踊りこみ 創作・踊りこみ 作品発表・鑑賞・評価	○	○	○	○	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:生涯にわたってダンス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:種目の特性に応じた、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

※　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。