学校番号	123

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
使用教科書							
副教材等	ステップアップ高校スポーツ２０１９（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み、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みを工夫できる。 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	ノート レポート 体育理論のテスト	技能観察 ノート	ノート レポート 体育理論のテスト

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 新体力テスト	○	○		○	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 レポート
	球技	ネット型 　バレーボール(女子) ゴール型 　ラグビー(男子)	○	○	○	○	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 レポート 技能観察

1学期	陸上競技(女子)	短距離・リレー	○	○	○	○	a:陸上競技に主体的に取組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること，役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること，合意形成に貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができている。 b:これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取組み方を工夫することができている。 c:スタートダッシュからの加速に伴って動きを変化させ滑らかに中間走につなげることができている。また、高いスピードを維持する距離を長くすることができている。 d:局面ごとに技術の名称があること、それぞれの技術には，記録の向上につながる重要な動きのポイントがあること、それらを高めるための安全で合理的な練習の仕方があることを理解できている。	受講態度の観察 レポート 技能観察

1学期	武道(男子)	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 レポート 技能観察
	水泳(男子)		○	○	○	○	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 レポート 技能観察

2学期	陸上競技	男子 短距離・リレー 走り幅跳び 三段跳び 女子 走り幅跳び 三段跳び	○	○	○	○	a:陸上競技に主体的に取組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること，役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができている。 b:これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取組み方を工夫することができている。 c:スピードよりもリズムを重視した踏み切りに移りやすい助走ができている。また、助走スピードを効率よく上昇する力に変えるために、足裏全体で強く地面を押すようにキックすることができている。 d:局面ごとに技術の名称があること、それぞれの技術には，記録の向上につながる重要な動きのポイントがあること、それらを高めるための安全で合理的な練習の仕方があることを理解できている。	受講態度の観察 レポート 技能観察

2学期	球技	ゴール型 サッカー(男子) バスケットボール(女子)	○	○	○	○	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 レポート 技能観察

2学期	器械運動	マット運動 回転系や巧技系の基本的な技	○	○	○	○	a:器械運動に主体的に取組むとともに、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができている。 b:これまで学習した知識等を活用して、自己の課題に応じた運動の行い方や運動の計画を工夫することができるようにする。 c:回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技することができている。 d:新たに学習する技の系、技群、グループの系統性の名称があること、それぞれの技術には, 技能の向上につながる重要な動きのポイントがあること、それらを高めるための安全で合理的な練習の仕方があることを理解できている。	受講態度の観察 レポート 技能観察

2学期	水泳(女子)	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 レポート 技能観察
	武道(男子)	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 レポート 技能観察

2学期	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 レポート
3学期	陸上競技	持久走 時間走	○		○		a:陸上競技に主体的に取組むとともに、ルールやマナーを大切にしようとすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。 c:記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。	受講態度の観察 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。