令和3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	2年次
使用教科書	現代高等学校保健体育改訂版 (大修館書店)						
副教材等	なし						

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、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、自分に合ったスポーツライフを考えてみよう。

2 学習の到達目標

- ・運動の合理的、計画的な実践を通して健康・安全に留意し、知識を深めるとともに運動の技能や体力を向上させ、運動の楽しさや喜びを味わう。
- ・運動を通じて、公正、協力、責任、参画、などに対する意欲を高め、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も生かせるよう育てる。

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、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 レポート 等	ノート レポート 体育理論テスト 等	技能観察 ノート 等	ノート レポート 体育理論テスト 等

上に示す観点に基づいて、学習のまとめりにごとに評価し、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		
前期	集団行動 ダンス 陸上(跳躍) テニス バレーボール 陸上(投てき) マット 柔道	○	○	○	○	a:各種目に対して、自ら積極的に取り組むことができたか。 b:記録更新や技の習得のために必要な知識を身につけることができたか。 c:新たな技や記録更新などに挑戦し、運動能力や技能を高めることができたか。また、対戦相手との攻防を楽しむことや仲間との協力ができたか。 d:各種目の運動特性やルールなどを理解することができたか。	<ul style="list-style-type: none"> ・記録の計測 ・スキルテストの実施 ・受講態度の観察 ・見学用紙の提出 	
	水泳・体育祭練習	水泳(平泳ぎ)	○		○	○	a:自ら記録更新に勤めているか又工夫しているか b:記録更新や泳法の習得のために必要な知識を身につけることができたか。 c:記録更新のためにスキルアップできたか d:水泳の安全面について理解できたか	<ul style="list-style-type: none"> ・受講態度の観察 ・記録の計測 ・見学用紙の提出
	体づくり運動	筋力を高める運動・調整力を高める運動・持久力を高める運動など	○	○	○	○	a:参加態度・協力体制に関して評価する。 b:仲間との連携が取れているか。 c:それぞれの動きが的確にできているか。 d:技能を効果的に発表できるか安全面も含め考えているか。	<ul style="list-style-type: none"> ・受講態度の観察 ・スキルテストの実施 ・発表態度の観察 ・見学用紙の提出
後期	球技・器械運動	バスケットボール テニス バレーボール サッカー テニス バスケットボール 持久走	○	○	○	○	a:個人スキルの上達を目指すとともに、相手や仲間と球技を楽しもうとしているか。また、技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができているか。 b:仲間と共に課題を克服するために、考えを共有し、より良い戦術を考えるなど、協力できているか。また、技のコツなどを教えあっているか。 c:各種目を楽しむために必要な個人技術を身につけているか。また、対戦相手との攻防(駆け引き)を楽しむことや仲間との協力ができているか。 d:各種目の運動特性やルールなどを理解することができたか。	<ul style="list-style-type: none"> ・スキルテストの実施 ・受講態度の観察 ・見学用紙の提出

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">体育理論</p>	<p>スポーツの技術と戦術 技能の上達過程と練習 効果的な動きのメカニズム 技能と体力 体力トレーニング 運動やスポーツでの安全確保</p>	○	○		<p>○ a:スポーツにおける技術と技能の違いやクローズドスキルとオープンスキルの違いについて話し合い、また技術の上達とそれらをふまえた効果的な練習方法について関心を持たせる。 体力トレーニングの基礎理論やトレーニングの進め方、目的に応じたさまざまな方法についても意欲的に取り組ませる。また運動やスポーツにおける安全性も理解させ、意欲的に取り組ませる。 b:知識を活用した学習活動などにより、総合的に考え判断し体力トレーニングの基礎原理、練習とトレーニング効果をあげるためにも考えはんだんし、それらを表している。 d:スポーツにおける技術と技能の違い、クローズドスキルとオープンスキル等の違いについて理解し、説明することができる。体力トレーニングにおいても基礎原理や練習効果をあげるための原則について理解している</p>	<p>・感想文・受講カード(評価用紙など)の提出 ・受講態度の観察</p>
---	--	---	---	--	--	---

※ 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。