

令和4年度 保健体育科

教科	保健体育	科目	保健体育	単位数	2	年次／コース	高校1年女子／GA・GS
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）						
副教材など	なし						

1. 担当者からのメッセージなど（学習方法など）

社会的に健康に関心が高まる一方、体を動かしたり、スポーツをする機会は減少し、二極化する中で、今の時期にこそ正しい体の動かし方や鍛え方や様々な体力を養っていくことが必要である。また、授業を通して仲間とのコミュニケーション力や協働して課題を解決していく力を身に付けることも重要である。更に、より分析的に運動を捉えることで、今まで出来なかった事が出来るようになったり、各種目の本質的な楽しさに触れることで豊かなスポーツライフを築くことが出来るのである。

2. 学習の到達目標

各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付ける。運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えられるようにする。生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を図る。

3. 学習評価（評価規準と評価方法）

観点	A：知識・技能	B：思考・判断・表現	C：主体的に学習に取り組む態度
観 点 の 趣 旨	運動の合理的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに実践するための理論について理解しているとともに運動の特性に応じた、基本的な技能を身に付けている。 体育分野では、運動やスポーツの多様性、運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての考え方を理解している。	自己や仲間の課題について、思考し判断したことを、言葉や文章及び動作などで表したり、仲間や教師などに理由を添えて伝えたりすることができる。 体育分野において、運動を豊かに実践するための自己の課題を発見し、運動の取り組み方や組み合わせ方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。	それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、その楽しさや喜びを味わおうとする自主的・公正に取り組む、お互いに協力する、自己の責任を果たす、参加する、一人一人の違いを大切にしようとしている。 体育分野においては、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲をもち、健康・安全を確保して、学習に主体的に取り組もうとしている。
評 価 方 法	定期考査 実技テスト 学習カード プレゼンテーション リフレクションシート など	定期考査 実技テスト 学習カード プレゼンテーション リフレクションシート など	実技テスト 学習カード プレゼンテーション リフレクションシート など

上に示す観点に基づいて、学習のまとめりとともに評価し、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		
1 学期	体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・集団行動 ・体づくり運動 ・ラジオ体操 ・新体力テスト 	○	○	○	<p>a.自他の心と体に向き合って心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、進んで運動に取り組む気持ちを高めたり、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めたりするといった意義があることを理解している。</p> <p>b.自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えたり、記述したりしている。</p> <p>c.体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする、話合いに参加しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができている。</p>	実技テスト 学習カード プレゼン リフレクション 等
	球技【ゴール型】	<ul style="list-style-type: none"> ・HADO (AR スポーツ) 		○	○	<p>a.勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。</p> <p>b.攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。</p> <p>c.自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとするなどや、健康・安全を確保することができる。</p>	学習カード 取り組み姿勢の観察

1 学期	ダンス	・現代的なリズムのダンス	○	○	○ a.リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができる。 b.表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 c.ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができる。	実技テスト 学習カード 取り組み姿勢の観察
2 学期	体育理論	・体育理論【1単元】 スポーツの発祥と発展	○	○	○ a.スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。 b.スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 c.スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組むことができる。	プレゼン リフレクションシート等
	陸上競技	・短距離 ・ハードル ・リレー	○	○	○ a.記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、陸上競技特有の技能を身に付けることができる。また、短距離走・リレーでは、中間走の高いスピードを維持して速く走ることやバトンの受渡して次走者と前走者の距離を長くすること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すことができる。 b.生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 c.陸上競技に主体的に取り組むとともに、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、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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができる。	実技テスト 学習カード 取り組み姿勢の観察

2 学期	ダンス	・創作ダンス	○	○	○ a.創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方の変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ることができる。 b.表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 c.ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができる。	実技テスト 学習カード 取り組み姿勢の観察
3 学期	陸上競技	・長距離走	○	○	○ a.記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、陸上競技特有の技能を身に付けることができた。また、長距離走では、自分のペースで走ることができる。 b.生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 c.陸上競技に主体的に取り組むとともに、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、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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができる。	実技テスト 学習カード 取り組み姿勢の観察

	球技【ゴール型】	<ul style="list-style-type: none"> ・アルティメット 	○	○	<p>○ a.勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。また、アルティメットでは、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。</p> <p>b.攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。</p> <p>c.アルティメットに自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、作戦などについての話合いに貢献しようとする事、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする事、互いに助け合い教え合おうとする事などや、健康・安全を確保することができる。</p>	<p>実技テスト 学習カード 取り組み姿勢の観察</p>
--	----------	--	---	---	--	--------------------------------------