

# 保 健 体 育

<b>「 選 択 体 育 」</b> 男子	単 位 数	2 単 位
	学 科 ・ 学 年 ・ 学 級	普通科 第 3 学 年 1 ～ 5 組 選 択

## 1 学習の到達目標等

学習の到達目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 体づくり運動の特性を理解し、体をほぐしたり、体力を高めたりするとともに、自己の体力や生活スタイルに応じた体づくり運動を構成・活用することが出来る能力を身につけます。</li> <li>2 各種の運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことが出来るようにするとともに、公正・協力・責任等の態度を育て、生涯を通じて運動ができる能力を身につけます。</li> <li>3 球技・武道等の特性についての理解と課題解決を目指した計画的な運動の実践を通して、スポーツの高度な技能を習得できるようにするとともに、技能を發揮してゲーム・試合 ができる能力を身につけます。</li> </ol>
使用教科書・副教材等	大修館書店「現代保健体育」

## 2 学習計画及び評価方法等

### (1) 学習計画等

学 期	学 習 内 容	月	学 習 の ね ら い	備 考 (学習活動の特記事項, 他教科・総合的な学習の時間・特別活動等との関連など)
第 1 学 期	「体育」学習について  体づくり運動 バスケットボール サッカー 柔道	4	「体育」学習の意義や内容、評価の方法を理解します。	週 2 単位のうち、  「サッカー」 を 4 / 3 単位、 「バスケットボール」 ・「柔道」 を 2 / 3 単位 履修します
			「バスケットボール」 「サッカー」 「柔道」	
		5	体をほぐしたり、体力を高める運動については各学習内容に応じて構成し、自己の生活の中でも活用できる能力を身につけます。	
		6	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができるようにします。	
		7	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができるようにします。	
		6	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができるようにします。	
		7	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができるようにします。	
	【課題・提出物等】 各授業ごとに個人（グループ）学習カードに必要事項を記入して提出します。			
	【第 1 学期の評価方法】 1 体づくり運動 10% バスケットボール 15% サッカー 60% 柔道 15% の割合で評価します。 2 各運動種目とも、スキルテスト及び個人カードやグループカードを利用して評価を行います。 3 体づくり運動では、「関心・意欲・態度 30%」「思考・判断 30%」「運動の技能 10%」 「知識・理解 30%」、その他の種目では、「関心・意欲・態度 20%」「思考・判断 20%」 「運動の技能 40%」「知識・理解 20%」で評価します。			

第 2 学 期	体づくり運動 バスケットボール サッカー 柔道	9	「バスケットボール」	「サッカー」	「柔道」	週2単位のうち、 「サッカー」 を4/3単位、 「バスケットボール」 ・「柔道」 を2/3単位 履修します
		10	体をほぐしたり、体力を高める運動については各学習内容に応じて構成し、自己の生活の中でも活用できる能力を身につけます。			
		11	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができます。	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができます。	伝統的な行動の仕方に留意し、互いに相手を尊重し、勝敗に対して公正な態度をとりながら練習や試合ができます。	
		12	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができます。			

【課題・提出物等】 各授業ごとに個人（グループ）学習カードに必要事項を記入して提出します。

【第2学期の評価方法】

- 1 体づくり運動10% バスケットボール15% サッカー60% 柔道15%の割合で評価します。
- 2 各運動種目とも、スキルテスト及び個人カードやグループカードを利用して評価を行います。
- 3 体づくり運動では、「関心・意欲・態度30%」「思考・判断30%」「運動の技能10%」「知識・理解30%」、その他の種目では、「関心・意欲・態度20%」「思考・判断20%」「運動の技能40%」「知識・理解20%」で評価します。

第 3 学 期	体づくり運動 バスケットボール サッカー 柔道	1	「バスケットボール」	「サッカー」	「柔道」	週2単位のうち、 「サッカー」 を4/3単位、 「バスケットボール」 ・「柔道」 を2/3単位 履修します
		1	体をほぐしたり、体力を高める運動については各学習内容に応じて構成し、自己の生活の中でも活用できる能力を身につけます。			
			自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができます。	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができます。	伝統的な行動の仕方に留意し、互いに相手を尊重し、勝敗に対して公正な態度をとりながら練習や試合ができます。	

【課題・提出物等】 各授業ごとに個人（グループ）学習カードに必要事項を記入して提出します。

【第3学期の評価方法】

- 1 体づくり運動10% バスケットボール15% サッカー60% 柔道15%の割合で評価します。
- 2 各運動種目とも、スキルテスト及び個人カードやグループカードを利用して評価を行います。
- 3 体づくり運動では、「関心・意欲・態度30%」「思考・判断30%」「運動の技能10%」「知識・理解30%」、その他の種目では、「関心・意欲・態度20%」「思考・判断20%」「運動の技能40%」「知識・理解20%」で評価します。

【年間の学習状況の評価方法】

「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「運動の技能」、「知識・理解」の4つの観点に基づいて評価された各学期と、各領域（各運動や理論）の成績を総合して、学年の学習成績とします。

<p>確かな学力を身に付けるためのアドバイス</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうために能動的に活動することが求められています。これまでの経験からくる苦手意識や運動嫌いに固執することなく、新鮮な気持ちで授業に臨むことから始めましょう。</li> <li>・体ほぐしを行い、体力の向上を図り、自己や仲間の体の状態や変化に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりして、社会的な態度を育てるようにしましょう。</li> <li>・自己や仲間の能力に応じた運動の課題を設定し、その課題を解決しようとする意欲が大切です。</li> <li>・各種の運動の合理的な実践を通して、健康・安全に留意しながら、公正・協力・責任等の社会的な態度を習慣化し、日常生活の場面でも実践できるように心がけましょう。</li> </ul>
<p>授業を受けるに当たって守ってほしい事項</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・服装は、学校指定の体操服・運動靴を着用し、衛生面に気をつけ定期的に洗濯をするようにしましょう。また、安全面に留意し、その他のものは身に付けないようにしましょう。</li> <li>・授業は、チャイムと同時に始めますので、着替えや活動場所への移動は休み時間の内に完了させましょう。</li> <li>・見学する者は、授業の始まる前に担当者に申し出て指示を受けるようにしましょう。</li> <li>・貴重品の管理をしっかりと行いましょう。</li> </ul>

(2) 評価の観点、内容及び評価方法

評価は、次の観点や内容を基本として各領域（種目）ごとに細かく作成します。

評価の観点及び内容		評価方法
<p>関心・意欲・態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動しようとしているか。</li> <li>・公正・協力・責任等の社会的態度が身に付いているか。</li> <li>・自他の健康・安全に留意して運動しようとしているか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業への参加の意欲の観察</li> <li>・個人カードやグループカードの記載内容からの読みとり</li> <li>・定期テスト</li> <li>・小テスト</li> </ul>
<p>思考・判断</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ出しているか。</li> <li>・課題解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫しているか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業への参加の意欲の観察</li> <li>・個人カードやグループカードの記載内容からの読みとり</li> <li>・定期テスト</li> <li>・小テスト</li> </ul>
<p>運動の技能</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行い技能を高めているか。</li> <li>・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けているか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業場面での参加の仕方や態度の観察</li> <li>・個人カードやグループカードの記述の読みとり</li> <li>・スキルテストや記録会の結果の分析</li> </ul>
<p>知識・理解</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し知識を身に付けているか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業場面での参加の仕方や態度の観察</li> <li>・個人カードやグループカードの記述の読みとり</li> <li>・定期テスト</li> <li>・小テスト</li> </ul>

3 担当者からのメッセージ

とにかく、自他の健康・安全に留意しながら、楽しく運動をすることが大切です。新しい学習環境の中で不安もあるかと思いますが、お互いに協力し合って運動することを心がけましょう。

また、生涯を通じて運動に親しむことができるように、体力を高め、技能を高めるのはもちろんのこと、記録会や競技会の企画や運営の仕方など基本的な事項も身に付けることができるようにしましょう。

さらには、仲間との関わり方にも配慮できるような資質を身に付けるよう努力しましょう。

# 保 健 体 育

<b>「 選 択 体 育 」</b>	単 位 数	2 単 位
女子	学 科 ・ 学 年 ・ 学 級	普通科 第 3 学 年 1 ～ 5 組 選 択

## 1 学習の到達目標等

学習の到達目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 体づくり運動の特性を理解し、体をほぐしたり、体力を高めたりするとともに、自己の体力や生活スタイルに応じた体づくり運動を構成・活用することが出来る能力を身につけます。</li> <li>2 各種の運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことが出来るようにするとともに、公正・協力・責任等の態度を育て、生涯を通じて運動ができる能力を身につけます。</li> <li>3 球技等の特性についての理解と課題解決を目指した計画的な運動の実践を通して、スポーツの高度な技能を習得できるようにするとともに、技能を発揮してゲームができる能力を身につけます。</li> </ol>
使用教科書・副教材等	大修館書店「現代保健体育」

## 2 学習計画及び評価方法等

### (1) 学習計画等

学 期	学 習 内 容	月	学 習 の ね ら い	備 考 (学習活動の特記事項、他教科・総合的な学習の時間・特別活動等との関連など)
第 1 学 期	「体育」学習について  体づくり運動 バスケットボール バレーボール テニス	4	「体育」学習の意義や内容、評価の方法を理解します。	週 2 単位のうち、  「バレーボール」 を 4 / 3 単位、 「バスケットボール」 ・「テニス」 を 2 / 3 単位 履修します
			「バスケットボール」 「バレーボール」 「テニス」	
		5	体をほぐしたり、体力を高める運動については各学習内容に応じて構成し、自己の生活の中でも活用できる能力を身につけます。	
		6	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができるようにします。	
		7	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができるようにします。	
		6	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができるようにします。	
		7	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができるようにします。	
	【課題・提出物等】 各授業ごとに個人（グループ）学習カードに必要事項を記入して提出します。			
	【第 1 学期の評価方法】 1 体づくり運動 10% バスケットボール 15% バレーボール 60% テニス 15% の割合で評価します。 2 各運動種目とも、スキルテスト及び個人カードやグループカードを利用して評価を行います。 3 体づくり運動では、「関心・意欲・態度 30%」「思考・判断 30%」「運動の技能 10%」 「知識・理解 30%」、その他の種目では、「関心・意欲・態度 20%」「思考・判断 20%」 「運動の技能 40%」「知識・理解 20%」で評価します。			

第 2 学 期	体づくり運動 バスケットボール バレーボール テニス	9	「バスケットボール」	「バレーボール」	「テニス」	週2単位のうち、 「バレーボール」 を4/3単位、 「バスケットボール」 ・「テニス」 を2/3単位 履修します
		10	体をほぐしたり、体力を高める運動については各学習内容に応じて構成し、自己の生活の中でも活用できる能力を身につけます。			
		11	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができるようになります。	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができるようになります。	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができるようになります。	
		12	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができるようになります。	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができるようになります。	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができるようになります。	

【課題・提出物等】 各授業ごとに個人（グループ）学習カードに必要事項を記入して提出します。

【第2学期の評価方法】

- 1 体づくり運動10% バスケットボール15% バレーボール60% テニス15%の割合で評価します。
- 2 各運動種目とも、スキルテスト及び個人カードやグループカードを利用して評価を行います。
- 3 体づくり運動では、「関心・意欲・態度30%」「思考・判断30%」「運動の技能10%」「知識・理解30%」、その他の種目では、「関心・意欲・態度20%」「思考・判断20%」「運動の技能40%」「知識・理解20%」で評価します。

第 3 学 期	体づくり運動 バスケットボール バレーボール テニス	1	「バスケットボール」	「バレーボール」	「テニス」	週2単位のうち、 「バレーボール」 を4/3単位、 「バスケットボール」 ・「テニス」 を2/3単位 履修します
		体をほぐしたり、体力を高める運動については各学習内容に応じて構成し、自己の生活の中でも活用できる能力を身につけます。				
		自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができるようになります。	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができるようになります。	自己やチームの課題に応じて、運動技能を高め、作戦を生かした攻防を展開し、自己の役割を自覚して互いに協力しながらゲームができるようになります。		

【課題・提出物等】 各授業ごとに個人（グループ）学習カードに必要事項を記入して提出します。

【第3学期の評価方法】

- 1 体づくり運動10% バスケットボール15% バレーボール60% テニス15%の割合で評価します。
- 2 各運動種目とも、スキルテスト及び個人カードやグループカードを利用して評価を行います。
- 3 体づくり運動では、「関心・意欲・態度30%」「思考・判断30%」「運動の技能10%」「知識・理解30%」、その他の種目では、「関心・意欲・態度20%」「思考・判断20%」「運動の技能40%」「知識・理解20%」で評価します。

【年間の学習状況の評価方法】

「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「運動の技能」、「知識・理解」の4つの観点に基づいて評価された各学期と、各領域（各運動や理論）の成績を総合して、学年の学習成績とします。

<p>確かな学力を身に付けるためのアドバイス</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうために能動的に活動することが求められています。これまでの経験からくる苦手意識や運動嫌いに固執することなく、新鮮な気持ちで授業に臨むことから始めましょう。</li> <li>・体ほぐしを行い、体力の向上を図り、自己や仲間の体の状態や変化に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりして、社会的な態度を育てるようにしましょう。</li> <li>・自己や仲間の能力に応じた運動の課題を設定し、その課題を解決しようとする意欲が大切です。</li> <li>・各種の運動の合理的な実践を通して、健康・安全に留意しながら、公正・協力・責任等の社会的な態度を習慣化し、日常生活の場面でも実践できるように心がけましょう。</li> </ul>
<p>授業を受けるに当たって守ってほしい事項</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・服装は、学校指定の体操服・運動靴を着用し、衛生面に気をつけ定期的に洗濯をするようにしましょう。また、安全面に留意し、その他のものは身に付けないようにしましょう。</li> <li>・授業は、チャイムと同時に始めますので、着替えや活動場所への移動は休み時間の内に完了させましょう。</li> <li>・見学する者は、授業の始まる前に担当者に申し出て指示を受けるようにしましょう。</li> <li>・貴重品の管理をしっかりと行いましょう。</li> </ul>

(2) 評価の観点、内容及び評価方法

評価は、次の観点や内容を基本として各領域（種目）ごとに細かく作成します。

評価の観点及び内容		評価方法
<p>関心・意欲・態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動しようとしているか。</li> <li>・公正・協力・責任等の社会的態度が身に付いているか。</li> <li>・自他の健康・安全に留意して運動しようとしているか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業への参加の意欲の観察</li> <li>・個人カードやグループカードの記載内容からの読みとり</li> <li>・定期テスト</li> <li>・小テスト</li> </ul>
<p>思考・判断</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ出しているか。</li> <li>・課題解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫しているか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業への参加の意欲の観察</li> <li>・個人カードやグループカードの記載内容からの読みとり</li> <li>・定期テスト</li> <li>・小テスト</li> </ul>
<p>運動の技能</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行い技能を高めているか。</li> <li>・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けているか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業場面での参加の仕方や態度の観察</li> <li>・個人カードやグループカードの記述の読みとり</li> <li>・スキルテストや記録会の結果の分析</li> </ul>
<p>知識・理解</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し知識を身に付けているか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業場面での参加の仕方や態度の観察</li> <li>・個人カードやグループカードの記述の読みとり</li> <li>・定期テスト</li> <li>・小テスト</li> </ul>

3 担当者からのメッセージ

とにかく、自他の健康・安全に留意しながら、楽しく運動をすることが大切です。新しい学習環境の中で不安もあるかと思いますが、お互いに協力し合って運動することを心がけましょう。

また、生涯を通じて運動に親しむことができるように、体力を高め、技能を高めるのはもちろんのこと、記録会や競技会の企画や運営の仕方など基本的な事項も身に付けることができるようにしましょう。

さらには、仲間との関わり方にも配慮できるような資質を身に付けるよう努力しましょう。