

教科	科目	単位数	学年	集団
保健体育	スポーツ I	1	1	スポーツ探究科

使用教科書	副教材等
	アクティブスポーツ2021 (大修館書店出版)

科目の目標
<p>体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。</p> <p>(1) 運動の合理的・計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。</p> <p>(3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。</p>

評価の観点とその趣旨	
①知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の多様性や体力の必要性について理解している。</li> <li>運動の合理的、計画的な実践を通して、運動が豊かに継続することができるようにするための技能を身に付けている。</li> </ul>
②思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己や仲間の課題や豊かなスポーツライフを継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断する力を身に付けている。</li> <li>解決の仕方や気付いたこと等について自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を身に付けている。</li> </ul>
③主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動における競争や協働の経験を通して、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を高めようとしている。</li> <li>健康・安全を確保したり、運動を主体的に取り組もうとしている。</li> </ul>
評価方法	
<ul style="list-style-type: none"> <li>運動の知識・技能の点検、確認、分析 (ルール等の小テスト、スキルテスト、記録会、学習プリント等)</li> <li>記述の点検、確認、分析 (学習プリント、グループワーク等)</li> <li>行動の観察、確認 (グループ活動の姿勢、安全性の確保、授業への取組状況 等)</li> </ul>	

学習計画						
月	領域	単元	単元や題材などの内容のまとめりごとの学習目標	評価の観点		
				①	②	③
4	測定競技	陸上競技 短距離走 (80m走)	メカニズム、基本動作(ドリル)、トレーニング方法を理解する	○		
			スターティングブロックの使用法を理解し、スタートダッシュに生かすことでより加速させ、高いスピードを最後まで維持させる	○	○	
			各自が工夫して練習を行い、記録向上を目指す		○	○
5			記録を短縮したり、競走したりすることで達成感や充実感を味わうことができる			○
			水の抵抗の少ない姿勢「ストリームライン」がわかり、実践できる	○		
6		水泳競技(競泳)				

7	測定競技	けのび・クロール (25m/50m)	空中で肘を適度に曲げ、入水時は前方の遠くの水をつかむような腕の伸びたプル動作ができる	○	○	
			姿勢はストリームラインを維持し足首のしなやかなキックを打つことができる	○	○	
			肩のローリングを使って最小限の動きで呼吸動作を行うことができる	○	○	
9			力強いプルとキックで25mを全力でスピードに乗って泳ぐことができる	○	○	
			各自が工夫して練習を行い、記録向上を目指す		○	○
			記録を短縮したり、競走したりすることで達成感や充実感を味わうことができる			○
10	測定競技	陸上競技 障害 (80mH)	メカニズム、基本動作（ドリル）、トレーニング方法を理解する	○	○	○
			スタートしてから1台目のハードルをスピードに乗せて走り越すことができる	○	○	○
11			ハードルは遠くから踏み切り、インターバルでは3歩の速いリズムを最後まで維持して走ることができる	○	○	○
			各自が工夫して練習を行い、記録向上を目指す	○	○	○
			記録を短縮したり、競走したりすることで達成感や充実感を味わうことができる			○
12	測定競技	陸上競技 長距離走 (3K)	長い距離を走りきる方法を理解し、実践することができる	○	○	
1			リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる	○		
2			一定のペースで最後まで走りきる可以做到	○		
			各自が工夫して練習を行い、記録向上を目指す		○	○
3			記録を短縮したり、競走したりすることで達成感や充実感を味わうことができる			○