

第1学年 (前期) 保健体育科女子 評価・評定計画

学習単元・内容	学習のポイント
1 体づくり運動 ア 体ほぐしの運動 ストレッチ(柔軟) 運動 イ 体力を高める運動 ・集団行動 ・補強運動 2 体力テスト 3 陸上競技 短距離走 4 水泳 ア クロール 5 バレーボール	1 体づくり運動 ア・身体の状態や変化に気づき、体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとする。 ・一つ一つの動作の意義を理解し、身につける。 イ・仲間と協力してお互いの体の状態に気を配ったり、安全に留意したりして運動をしようとする。 ・体力を高める運動を身につけたり、合理的に体力を高めたりすることができる。 2 体力テスト ・体力テストを実施することにより、自分の能力や体力を知り、今後の授業や体力づくりに活かして行く。 3 陸上競技 ア 短距離走 ・クラウチングスタートができる。 ・ももあげ、腕振りの基本動作ができる。 4 水泳 ア クロール ・ストローク(手の動作)やキックの仕方を習得し、呼吸のタイミングや全体のバランスを整える。 5 バレーボール ・チームの課題や自分の能力に適した課題の解決を目指して練習・ゲームができるようにする。 ・オーバーハンドパス、アンダーハンドパスができる。

評価・評定について				
評価の観点	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
評定に対する 観点の割合 (%)	25%	25%	25%	25%
評価事項 ※ 場合によって、各項目を超えて減点することがある。	ベル着 忘れ物 学習意欲 授業態度	自己評価 行動観察 安全性 協力	集団行動 50M走、 水泳(クロール・平泳ぎ) バレー(アンダーハンドパス・オーバーハンドパス)	定期テスト