

保健体育科1年生 評価規準について

【評価規準】

運動領域	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
ラジ操 体操	体操の順番を覚え、体の使っているところを意識しながら体操することができる。	その日に行う運動で使う部位をより意識して毎日体操を行うことができる。	健康・安全に気を付けながら、積極的に取り組もうとしている。
体づくり運動	・心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことについて、言ったり書き出したりすることができる。 ・体の柔らかさ、巧み（技術的）な動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めることについて、言ったり書き出したりすることができる。 ・「心と体は関係していること」や「自分の心や体の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」ということについて、言ったり書き出したりすることができる。 ・体の動きを高めるには、安全で合理的に高める行い方があることについて、言ったり書き出したりすることができる。 ・体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、などを考えて組み合わせる方法があることについて、言ったり書き出したりすることができる。 ・運動の組合せ方には、効率のよい組合せとバランスのよい組合せがあることについて、言ったり書き出したりすることができる。	・体ほぐしの運動で、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」ことを踏まえてねらいに応じた運動を行う事ができる。 ・体の動きを高めるために、自己の課題に応じた運動を行う事ができる。 ・学習した安全の面でより気を付けることを、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えることができる。 ・仲間と話し合う場面で、仲間との関わり方を見付けて、話し合いに参加することができる。 ・個人の体力の程度や性別等の違いを考えて、仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間に伝えてることができる。	・体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を助けようとしている。 ・一人ひとりの違いを認めようとしている。 ・ねらいに応じた行い方などについての話し合いに参加しようとしている。 ・健康・安全に留意し取り組もうとしている。
行集団	号令に対する動きを理解し、行動することができる。	全員の動きが揃うように動きを見比べ、完成したものを発表することができる。	集団行動に意欲的に取り組もうとしている。授業の内容に対する課題に自ら気づき、次の授業の活動をよりよくするために工夫をしている。
体力テスト	テストの名前を正しく理解し、自分の力を最大限に発揮することができる。	自分と他者の行い方を比べよりよい記録がでるように工夫することができる。	体力テストに意欲的に取り組もうとしている。自分の記録に対する課題に自ら気づき、今後の自分の記録をよりよくするために工夫をしている。
器械運動	○知識 ・それぞれの種目や技などにより、主として高まる体力要素が異なることや、技を行うための合理的な動き方のポイントを理解することができる。 ○技能 ・全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方などを実践し、基本的な技の一連の動きを滑らかに行うことができる。 ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで行うことができる。	・動きなどの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、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 ・自分と友達を比べて、課題に気づき仲間とともに課題を解決することができる。	・器械運動に積極的に取り組むとともに、出来栄の良い技や演技に称賞の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしたり、練習の補助や助言により仲間の学習の援助をしようとしている。 ・健康・安全に気を配り、自己の課題に気づき、技の完成に向けて工夫した練習を行おうとしている。
陸上競技（リレー・短距離走・長距離走）	○知識 ・陸上競技の特性（歩く・走る・跳ぶ・投げる）や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解することができる。 ○技能 ・短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることやバトンの受渡しでタイミングを合わせるすることができる。 ・長距離走では、ペースを守って走ることができる。 ・走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶことができる。	・動きなどの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、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 ・自分と友達を比べて、課題に気づき仲間とともに課題を解決することができる。	・陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割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認めようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしようとしている。 ・また、自分の課題に気づき、今後の自分の記録をよりよくするために工夫しようとしている。
球技（バレーボール・バドミントン）	○知識 ・球技の特性（集団対集団、個人対個人で試合をすること）や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解することができる。 ○技能 ・ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防をすることができる。（サッカー・バスケットボール） ・ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。（バレーボール・卓球・バドミントン） ・ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防をすることができる。（ソフトボール）	・攻防などの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ることができる。	・球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしようとしている。また、自分の課題に気づき今後の自分のプレイがよりよくなるように工夫しようとしている。
水泳	○知識 ・水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 ○技能 ・クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり速く泳ぐことができる。 ・平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができる。 ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。 ・バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。	・泳法などの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、自己の考えたことを他者に伝えている。	・水泳に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配ったりしている。
武道	○知識 ・武道の特性（技を身に付ける、身に付けた技を使って相手と戦う）や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解することができる。 ○技能 ・柔道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をすることができる。 ・剣道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの簡易な攻防をすることができる。	・攻防などの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、自己の考えたことを他者に伝えることができる。	・武道に積極的に取り組むとともに、相手を大切にし、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをしたり、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ったりしようとしている。
ダンス	○知識 ・ダンスの特性（自己を表現）や由来、表現の仕方、その運動に関連して高まる体力などについて理解することができる。 ○技能 ・現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ることができる。	・表現などの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ることができる。また、仲間とともに作り上げたものを発表することができる。	・ダンスに積極的に取り組み自分を表現しようとしたり、仲間の学習を援助しようとする、交流などの話し合いに参加しようとする、一人ひとりの違いに応じた表現や役割を認めようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしようとする。
と健康 防病な 生活	・健康の成り立ちと疾病の発生要因および生活習慣と健康について、理解することができる	・健康の成り立ちと疾病の発生要因および生活習慣と健康に関わる事象や情報を基に課題を発見し、健康の保持増進のための原則や概念を明らかにするため科学的に思考・判断して、それらを他者に伝えたり、表したりすることができる。	・健康の成り立ちと疾病の発生要因および生活習慣と健康について関心を持ち、主体的に学習の進め方を工夫・調整し、粘り強く学習に取り組もうとしている。
心身の 機能の 発達	・身体機能の発達、生殖に関わる機能の成熟、精神機能の発達と自己形成および欲求やストレスへの対処と心の健康について理解し、ストレスへの対処の仕方を身につけることができる。	・心身の機能の発達と心の健康に関わる事象や情報を基に課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどと関連づけて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを他者に伝えたり、表したりすることができる。	・心身の機能の発達と心の健康について関心を持ち、主体的に学習の進め方を工夫・調整し、自他の健康の保持増進や回復についての学習に粘り強く取り組もうとしている。
運動の 多様性	・運動やスポーツの多様性について、理解することができる。	・運動やスポーツが多様であることについて、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考・判断するとともに、それらを他者に伝えたり、表したりすることができる。	・運動やスポーツが多様であることについて関心を持ち、主体的に学習の進め方を工夫・調整し、粘り強く学習に取り組もうとしている。
具体的 な評価 の方法	定期テスト・単元別テスト・レポート・実技テスト・授業での成長・授業の様子・提出物	授業中の仲間との関わり方・発表・発言・振り返りシート・ロイロノートの内容	出席・遅刻・忘れ物・授業中の行動や発言・授業での成長・振り返りシート・ロイロノートの内容