

年間授業計画

足立東 高等学校 令和8年度（2学年用）教科

保健体育 科目 体育

教科：保健体育 科目：体育

単位数：3 単位

対象学年組：第 2 学年 1組～ 6組

教科担当者：男子：山田、飯塚 女子：杉本、磯部、鳴瀧

使用教科書：（新高等保健体育（大修館））

教科 保健体育 の目標：

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・能力を育成することを目指す。

科目 体育 の目標：

【（1）知識及び技能】	【（2）思考力、判断力、表現力等】	【（3）学びに向かう力、人間性等】
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、それらの技能を身に付けるようにする。	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。	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。

単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
A単元 体づくり運動 【知識及び技能】体力の構成要素は、健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係することについて、言ったり書き出したりする。 【思考力、判断力、表現力等】体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに体づくり運動を楽しむための調整の仕方を見つける。 【学びに向かう力、人間性等】体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとする。	・指導事項 実生活に生かす運動の計画 ○筋力トレーニング ○コーディネーショントレーニング等の各種トレーニング ※からだづくり運動は、年間を通じて毎時継続実施 ※オンライン授業時は、「お家でトレーニング」課題学習に取り組ませる。 教材 ○体育オリエンテーション ○スポーツテスト 握力 反復横跳び 上体起こし	【知識・技能】体力の構成要素は、健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに体づくり運動を楽しむための調整の仕方を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	2
A単元 体づくり運動 【知識及び技能】実生活への取り入れ方には、自己のねらいに応じた様々な運動の計画などがあることについて、言ったり書き出したりする。 【思考力、判断力、表現力等】生活様式や体力の程度を踏まえ、自己のねらいに応じた運動の計画を工夫して立案する。 【学びに向かう力、人間性等】仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合おうとする。	・指導事項 体ほぐしの運動 ※からだづくり運動は、年間を通じて毎時継続実施 ○ストレッチ○ヨガ ※オンライン授業では、「お家でトレーニング」の課題学習に取り組ませる。 ・教材 ○体育オリエンテーション ○スポーツテスト 長座体前屈	【知識・技能】実生活への取り入れ方には、自己のねらいに応じた様々な運動の計画などがあることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】生活様式や体力の程度を踏まえ、自己のねらいに応じた運動の計画を工夫して立案している。 【主体的に学習に取り組む態度】仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合おうとしている。	○	○	○	2
H単元 体育理論 2単元 1 スポーツにおける技能と体力 【知識及び技能】課題の設定と解決方法について、正しい知識を持つ。また、運動技能の高め方について、言ったり書きだしたりする。 【思考力、判断力、表現力等】技能を高めるための方法について、みずからの経験に当てはめて考えようとする。 【学びに向かう力、人間性等】課題の設定方法やその解決方法について、積極的に学習しようとする。 2 スポーツにおける技術と戦術 【知識及び技能】様々な運動種目について、それぞれがどのような運動技術を必要とするのかについて言ったり書いたりする。 【思考力、判断力、表現力等】運動技術の種類について、自らが行ったことのある種目に当てはめて考えようとする。 【学びに向かう力、人間性等】それぞれのスポーツ種目が、どのような運動技術を必要とするのか、積極的に学習しようとする。 3 技能の上達過程と練習 【知識及び技能】運動技能の上達過程と練習曲線について、言ったり書いたりする。 【思考力、判断力、表現力等】運動技能の上達過程について、自らの経験に当てはめて考えようとする。 【学びに向かう力、人間性等】運動技能はどのような上達過程をたどるのかについて、積極的に学習する。	・指導事項 ○体育オリエンテーション ⇒1 スポーツにおける技能と体力 ○スポーツテストオリエンテーション ⇒2 スポーツにおける技術と戦術 ○水泳オリエンテーション ⇒3 技能の上達過程と練習 ・教材 教科書P158～P167 体育編 第2章 運動・スポーツの学び方	1 スポーツにおける技能と体力 【知識・技能】課題の設定と解決方法について、正しい知識をもつことができる。また、運動技能の高め方について、言ったり書きだしたりしている。 【思考・判断・表現】技能を高めるための方法について、みずからの経験に当てはめて考えようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】課題の設定方法やその解決方法について、積極的に学習しようとしている。 2 スポーツにおける技術と戦術 【知識・技能】様々な運動種目について、それぞれがどのような運動技術を必要とするのかについて言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】運動技術の種類について、自らが行ったことのある種目に当てはめて考えるようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】それぞれのスポーツ種目が、どのような運動技術を必要としているのか、積極的に学習しようとしている。 3 技能の上達過程と練習 【知識・技能】運動技能の上達過程と練習曲線について、言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】運動技能の上達過程について、自らの経験に当てはめて考えようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】運動技能はどのような上達過程をたどるのかについて、積極的に学習している。	○	○	○	3
C単元 陸上 【知識及び技能】記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するため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、各種目特有の技能を身に付ける。 ア 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、長距離走では、ペースの変化に対応して走る。 イ 立ち幅跳びでは、力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳ぶ。 ウ ハンドボール投げは、短い助走からボールを前方にまっすぐ投げる。 【思考力、判断力、表現力等】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。 【学びに向かう力、人間性等】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。	・指導事項 【◎短距離走・リレー】 ○50M走・100M走 ○リレー ○体育祭学年種目 等 【投擲】 ○ハンドボール投げ 【跳躍】 ○立ち幅跳び 【長距離走】 ○1000M走 OR 1500M走 ・教材 ○陸上 【短距離・リレー】⑨ 【投擲】①【跳躍】① 【長距離走】①	【知識・技能】記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するため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、各種目特有の技能を身に付けている。 ア 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、長距離走では、ペースの変化に対応して走っている。 イ 立ち幅跳びでは、力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳ぶことができる。 ウ ハンドボール投げは、短い助走からボールを前方にまっすぐ投じている。 【思考・判断・表現】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。 【主体的に学習に取り組む態度】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。	○	○	○	12
D単元 水泳 【知識及び技能】記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するため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、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができる。クロールと平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】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。 【学びに向かう力、人間性等】水泳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	・指導事項 ○水慣れ ○水中からのスタート ○短距離泳25M測定 ○フリーリレー 等 ・教材 ○水泳【クロール・平泳ぎ】	【知識・技能】記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するため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、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができる。クロールと平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 【思考・判断・表現】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。 【主体的に学習に取り組む態度】水泳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、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができる。	○	○	○	10

<p>や挑戦を大切にしようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保する。</p>						
<p>E単元 球技【バドミントン】 【知識及び技能】ネット型の種目特性やルール、技術や戦術、作戦の名称やそれらを身に付けるためのポイントなどについて言ったり書き出したりする。また、ハイクリア・ドロップ・ドライブ・スマッシュなどの打法やサービス・レシーブなどの基本技を着実に身に付け、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をする。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】主体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、合意形成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、互いに助け合い高め合おうとするなどや、健康・安全を確保する。</p>	<p>・指導事項 ○グリップ ○ストロークの基本 ○ハイクリア・ドロップ・ドライブ・スマッシュ等の各種ショット ○サービス ○レシーブ ○ゲーム シングルス OR ダブルス</p> <p>・教材 ○【バドミントン】</p>	<p>【知識・技能】ネット型の種目特性やルール、技術や戦術、作戦の名称やそれらを身に付けるためのポイントなどについて言ったり書き出したりしている。また、ハイクリア・ドロップ・ドライブ・スマッシュなどの打法やサービス・レシーブなどの基本技を着実に身に付け、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができている。 【思考・判断・表現】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができている。 【主体的に学習に取り組む態度】主体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、合意形成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、互いに助け合い高め合おうとするなどや、健康・安全を確保することができている。</p>	○	○	○	10

2 学 期	<p>D単元 水泳</p> <p>【知識及び技能】技術の名称や、効率的に泳ぐためのポイントについて、言ったり書き出したりする。またローリングを生かしたブルの動作と呼吸のタイミング、大きく強いキックの動作などの技能を修得し、正しいフォームで長く泳ぐ。</p> <p>・背泳ぎとバタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】水泳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、自己の責任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大切に使用とすることなどに留意し、健康・安全を確保する。</p>	<p>・指導事項</p> <p>・指導事項</p> <p>○ターン</p> <p>○長距離泳</p> <p>○ターン等</p> <p>○モデルレーン 等</p> <p>・教材</p> <p>○水泳</p> <p>【背泳・(バタフライ)】</p>	<p>【知識・技能】技術の名称や、効率的に泳ぐためのポイントについて、言ったり書き出したりしている。またローリングを生かしたブルの動作と呼吸のタイミング、大きく強いキックの動作などの技能を修得し、正しいフォームで長く泳ぐことができている。</p> <p>・背泳ぎとバタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】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ている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】水泳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、自己の責任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大切に使用とすることなどに留意し、健康・安全を確保している。</p>	○	○	○	4
	<p>E単元 球技【ソフトボール】</p> <p>【知識及び技能】ベースボール型の種目特性やルール、技術や戦術、作戦の名称やそれらを身に付けるためのポイントなどについて言ったり書き出したりする。また、状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝える。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】球技に主体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、合意形成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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保する。</p>	<p>・指導事項</p> <p>○キャッチボール</p> <p>○バッティング</p> <p>○ゲーム</p> <p>・教材</p> <p>○【ソフトボール】</p>	<p>【知識・技能】ベースボール型の種目特性やルール、技術や戦術、作戦の名称やそれらを身に付けるためのポイントなどについて言ったり書き出したりしている。また、状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】球技に主体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、合意形成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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができる。</p>	○	○	○	7
	<p>E単元 球技【バレーボール】</p> <p>【知識及び技能】ネット型の種目特性やルール、技術や戦術、作戦の名称やそれらを身に付けるためのポイントなどについて言ったり書き出したりする。また、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝える。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】球技に主体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、合意形成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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保する。</p>	<p>・指導事項</p> <p>○キャッチボール</p> <p>○オーバーハンドパス</p> <p>○アンダーハンドパス</p> <p>○サーブ</p> <p>○アタック</p> <p>○三段攻撃</p> <p>○ゲーム</p> <p>・教材</p> <p>○【バレーボール】</p>	<p>【知識・技能】ネット型の種目特性やルール、技術や戦術、作戦の名称やそれらを身に付けるためのポイントなどについて言ったり書き出したりしている。また、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】球技に主体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、合意形成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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができる。</p>	○	○	○	7
	<p>E単元 球技【卓球】</p> <p>【知識及び技能】ネット型の種目特性やルール、技術や戦術、作戦の名称やそれらを身に付けるためのポイントなどについて言ったり書き出したりする。また、状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝える。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】球技に主体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、合意形成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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保する。</p>	<p>・指導事項</p> <p>○ロング・ショート・カット・スマッシュなどの各種ショットや</p> <p>○サービス</p> <p>○レシーブ</p> <p>○ゲーム</p> <p>シングルORダブルス</p> <p>教材</p> <p>○【卓球】</p>	<p>【知識・技能】ネット型の種目特性やルール、技術や戦術、作戦の名称やそれらを身に付けるためのポイントなどについて言ったり書き出したりしている。また、状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】球技に主体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、合意形成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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができる。</p>	○	○	○	4
	<p>E単元 球技</p> <p>【知識及び技能】ゴール型の種目特性やルール、技術や戦術、作戦の名称やそれらを身に付けるためのポイントなどについて言ったり書き出したりする。また、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝える。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】球技に主体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、合意形成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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保する。</p>	<p>・指導事項</p> <p>○パス</p> <p>○ドリブル</p> <p>○各種シュート</p> <p>○ゲーム</p> <p>・教材</p> <p>○【バスケットボール】</p>	<p>【知識・技能】ゴール型の種目特性やルール、技術や戦術、作戦の名称やそれらを身に付けるためのポイントなどについて言ったり書き出したりしている。また、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】球技に主体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、合意形成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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができる。</p>	○	○	○	7
	<p>F単元 武道【柔道】:選択</p> <p>【知識及び技能】素手で相手と組み合う格闘形式の運動の種目特性や「礼」について言ったり書き出したりする。また、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保する。</p>	<p>・指導事項</p> <p>○礼法</p> <p>○基本動作</p> <p>○受け身</p> <p>○投げ技</p> <p>○固め技</p> <p>○かかり練習/約束練習/自由練習</p> <p>○簡易な試合</p> <p>・教材</p> <p>○【柔道】</p>	<p>【知識・技能】素手で相手と組み合う格闘形式の運動の種目特性や「礼」について言ったり書き出したりしている。また、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をすることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】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ている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができる。</p>	○	○	○	7
	<p>G単元 【ダンス】:選択</p> <p>【知識及び技能】感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり、自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、交流や発表の仕方、課題解決の方法、体力の高め方などを理解する。それらに合わせた表現の仕方を身に付ける。</p>	<p>・指導事項</p> <p>ア 創作ダンス</p> <p>○身近な生活や日常動作</p> <p>○対価の動きの連続</p>	<p>【知識・技能】感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり、自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、交流や発表の仕方、課題解決の方法、体力の高め方などを理解する。それらに合わせた表現の仕方を身に付ける。</p>				

3 学 期	<p>C単元 陸上【長距離走】</p> <p>【知識及び技能】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、各種目特有の技能を身に付ける。</p> <p>ア 長距離走では、ペースの変化に対応して走ること、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ミカルに越すことができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】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。</p>	<p>・指導事項</p> <p>○5000M走</p> <p>○3000M走</p> <p>・教材</p> <p>○陸上【長距離走】</p> <p>○マラソン大会</p>	<p>【知識・技能】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、各種目特有の技能を身に付けることができる。</p> <p>ア 長距離走では、ペースの変化に対応して走ること、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ミカルに越すことができる。</p> <p>【思考・判断・表現】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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】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。</p>	○	○	○	10
	<p>D単元 球技【サッカー】</p> <p>【知識及び技能】ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝える。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】球技に主体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、合意形成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、互いに助け合い高め合おうとするなどや、健康・安全を確保する。</p>	<p>・指導事項</p> <p>○パス</p> <p>○トラップ</p> <p>○ドリブル</p> <p>○シュート</p> <p>○ゲーム</p> <p>・教材</p> <p>○【サッカー】</p>	<p>【知識・技能】ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】球技に主体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、合意形成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、互いに助け合い高め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>	○	○	○	8
	<p>A単元 体づくり運動</p> <p>【知識及び技能】運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることについて、言ったり書き出したりする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】適切な運動の内容や方法について、工夫して実践する。また、自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己や仲間の考えたことを他者に伝えようとする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】運動計画を立てる際、仲間に課題を伝え合うなど、互いに教えあおうとする。</p>	<p>・指導事項</p> <p><u>実生活に生かす運動の計画</u></p> <p>・教材 等</p> <p>○スポーツテスト結果考察</p> <p>○レクリエーションスポーツ等</p>	<p>【知識・技能】運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>【思考・判断・表現】適切な運動の内容や方法について、工夫して実践することができる。また、自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己や仲間の考えたことを他者に伝えようとしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】運動計画を立てる際、仲間に課題を伝え合うなど、互いに教えあおうとしている。</p>	○	○	○	3
	<p>H単元 体育理論</p> <p>4. 効果的な動きのメカニズム</p> <p>【知識及び技能】体の動きはどのようなしくみで開始され、持続していくのか、言ったり書き出したりする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】よい動きを支える調整力について例をあげて説明しようとする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】効果的な動きのメカニズムについて主体的に学習しようとする。</p> <p>5. 体力とトレーニング</p> <p>【知識及び技能】自らの体力レベルを知る方法について、正しい知識を持つ。また、体力の高め方について、正しい知識をもつ。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】自らの体力を分析し、日常生活のなかで、適切な運動を選択する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】体力の意義とは何か、自らの体力を知るためにはどのような方法があるか、また、体力を高める方法について、積極的に学習する。</p> <p>6. 運動やスポーツでの安全の確保</p> <p>【知識及び技能】安全なトレーニングのための具体的な方策について、正しい知識を持つ。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】スポーツ外傷・障害を起こさないために必要な配慮を、自らの行動に適切に反映する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】スポーツ外傷・障害を起こさないためには、どのような配慮が必要であるのかを積極的に学習する。</p>	<p>・指導事項</p> <p>○持久走オリエンテーション</p> <p>⇒4. <u>効果的な動きのメカニズム</u></p> <p>○マラソン大会オリエンテーション</p> <p>⇒5.</p> <p>○1年のまとめ</p> <p>⇒6.</p> <p>・教材</p> <p>教科書P168～P180</p> <p>第3章 豊かなスポーツライフの設計については、3学年で学習する予定。</p>	<p>4. 効果的な動きのメカニズム</p> <p>【知識・技能】体の動きはどのようなしくみで開始され、持続していくのか、言ったり書き出したりしている。</p> <p>【思考・判断・表現】よい動きを支える調整力について例をあげて説明しようとしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】効果的な動きのメカニズムについて主体的に学習しようとしている。</p> <p>5. 体力とトレーニング</p> <p>【知識・技能】自らの体力レベルを知る方法について、正しい知識をもつことができる。また、体力の高め方について、正しい知識をもつことができる。</p> <p>【思考・判断・表現】自らの体力を分析し、日常生活のなかで、適切な運動を選択することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】体力の意義とは何か、自らの体力を知るためにはどのような方法があるか、また、体力を高める方法について、積極的に学習できている。</p> <p>6. 運動やスポーツでの安全の確保</p> <p>【知識・技能】安全なトレーニングのための具体的な方策について、正しい知識をもつことができる。</p> <p>【思考・判断・表現】スポーツ外傷・障害を起こさないために必要な配慮を、自らの行動に適切に反映することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】スポーツ外傷・障害を起こさないためには、どのような配慮が必要であるのかを積極的に学習できている。</p>	○	○	○	3
						合計	
						105	