

第一商業 高等学校 令和7年度（2学年用） 教科 保健体育 科目 体育 女子

单位数： 2 单位

教科担当者：担当：中島、山本

)

【思考力、判断力、表現力等】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、工夫し、自他に伝えている。

科目 体育 女子 の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事象や障がいに関わって運動を継続するための理論について理解している。	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、工夫し、自他に伝えている。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に自主的に取り組もうとしている。

	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
1 学期	体づくり運動	体力テスト 体づくり運動	【知識・技能】 運動の合理的、計画的な実践に関する具 体的な事象や生涯にわたって運動を継続するた めの理論について理解している。 【思考・判断・表現】 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、工夫し、自他に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動の楽 しさや喜びを深く味わうことができるよう、 運動の合理的、計画的な実践に自主的に取り 組もうとしている。	○	○	○	4
	水泳	クロール 平泳ぎ	【知識・技能】 運動の合理的、計画的な実践に関する具 体的な事象や生涯にわたって運動を継続するた めの理論について理解している。 【思考・判断・表現】 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、工夫し、自他に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動の楽 しさや喜びを深く味わうことができるよう、 運動の合理的、計画的な実践に自主的に取り 組もうとしている。	○	○	○	20
2 学期	水泳	クロール 平泳ぎ	【知識・技能】 運動の合理的、計画的な実践に関する具 体的な事象や生涯にわたって運動を継続するた めの理論について理解している。 【思考・判断・表現】 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、工夫し、自他に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動の楽 しさや喜びを深く味わうことができるよう、 運動の合理的、計画的な実践に自主的に取り 組もうとしている。	○	○	○	4
	持久走	１０００m １５００m ２０００ m	【知識・技能】 運動の合理的、計画的な実践に関する具 体的な事象や生涯にわたって運動を継続するた めの理論について理解している。 【思考・判断・表現】 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、工夫し、自他に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動の楽 しさや喜びを深く味わうことができるよう、 運動の合理的、計画的な実践に自主的に取り 組もうとしている。	○	○	○	20
	体育理論	豊かなスポーツライフの設計	【知識・技能】 社会の変化にもとなつてスポーツの役割が どのように変化したのかを理解している。 【思考・判断・表現】 現在の自分のスポーツライフの諸条件を整 理し、今後の豊かな設計のための工夫を考え ることができる。。 【主体的に学習に取り組む態度】 自分の意見をまとめたり、他社の意見を聞い たりして、積極的に活動に取り組むことがで きる。	○	○	○	4
3 学期	テニス	ストローク サーブ シングルス ゲーム	【知識・技能】 運動の合理的、計画的な実践に関する具 体的な事象や生涯にわたって運動を継続するた めの理論について理解している。 【思考・判断・表現】 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、工夫し、自他に伝えてい る。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動の楽 しさや喜びを深く味わうことができるよう、 運動の合理的、計画的な実践に自主的に取り 組もうとしている。	○	○	○	9
	バレーボール	パス サーブ ゲーム	【知識・技能】 運動の合理的、計画的な実践に関する具 体的な事象や生涯にわたって運動を継続するた めの理論について理解してい る。 【思考・判断・表現】 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、工夫し、自他に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動の楽しさや喜びを深 く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践 に自主的に取り組もうとしている。				9
							合計 70