

高等学校 令和6年度（1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 1 学年 1 組～ 5 組

教科担当者： （1組～5組：金森・三浦） （1・3・5組：阿部） （2・4組：岡澤）

使用教科書： （ 新高等保健体育、新高等保健体育ノート（大修館書店） ）

教科 保健体育 の目標：

- 【知 識 及 び 技 能】
- 各種の運動の特性の応じた技能等及び社会生活における健康・安全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。
- 【思考力、判断力、表現力等】
- 運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- 【学びに向かう力、人間性等】
- 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目 体育 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
年 間	A ダンス 【知識及び技能】 リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けてリズムに乗って全身で踊ることができるようにする。 また、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 表現などの自己や仲間の課題を発見し、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	○ダンス ・創作ダンス ・現代的なリズムのダンス（群舞）	【知識・技能】 感じを込めて踊り、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をすることができる。 【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、学習課題への取り組み方を工夫できるようにしたり、自己や仲間の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを他者にわかりやすく伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的にグループ活動に貢献し、創作活動や発表会を意欲的に参加することができる。	○	○	○	35
	B バスケットボール 【知識及び技能】 ルールや練習方法を覚える。 ドリブルパスシュートなどができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ドリブルパスシュートなどができた理由と出来なかった理由を理解し練習に活かす。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的にチームに参加し楽しく活動できるようにする。	○バスケットボール ボールハンドリング ドリブル パス シュート 対人練習 1VS1から3ON3まで チーム作り チーム練習 試合 作戦やポジションを考えさせる。	【知識・技能】 ドリブルパスシュートなどがどのレベルまでできるようになったか。 【思考・判断・表現】 考えて練習し、授業ごとに上達しているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 授業内での練習、チーム練習に積極的に参加し勝敗に関わらず楽しんでいるか。	○	○	○	8
	定期考査 実施無し						
1 学 期	C テニス 【知識及び技能】 簡単なルールを覚えコートでの打ち合いができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 なぜ思った方向にボールが飛ばないのか理解する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的にチームに参加し楽しく活動できるようにする。	○テニス ラケットの持ち方 ラケットでボールリフティングやバウンディング 壁打ち 対人2人組練習。 ストローク&ボレー サーブ練習 試合形式の練習 チャンピオンゲーム	【知識・技能】 ある程度打てる生徒と打ち合いが続くようになっていくか。 【思考・判断・表現】 考えて練習し、授業ごとに上達しているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 授業内での練習に積極的に参加し、勝敗に関わらず楽しんでいるか。	○	○	○	8
	D 水泳 【知識及び技能】 泳法・練習方法などを学び、泳法上達を目指す。 【思考力、判断力、表現力等】 泳力の上達を目指しながら危険を回避するすべを身に着ける。 【学びに向かう力、人間性等】 生涯スポーツである水泳を意識しそれぞれのレベルでの上達を目指す。	○水泳 レベル別に分ける。 初級 クロール2.5Mを楽にきれいに泳げる。 中級 クロールともう一種を楽にきれいに泳げる。 上級 4泳法の習得	【知識・技能】 泳法・練習が上手になり、クロールまたその他の泳法のメカニズムがわかるか。 【思考・判断・表現】 考えて練習し、授業ごとに上達しているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 練習する順番や、間隔をあげ生徒同士でアドバイスしあいながら上達を目指しているか。	○	○	○	8
	定期考査 実施無し						

2 学 期	Eバレーボール 【知識及び技能】 ルールの確認。 オーバーハンドとアンダーハン ドパスができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 考えながら練習し、総合的な 上達を目指す。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的にチームに参加し 楽しく活動できるようにする。	○バレーボール キャッチボール パス・スパイク・サーブ アタック・ブロック カバー ポジション ローテーション	【知識・技能】 直上トスがアンダーでもオーバーでもでき るか。 【思考・判断・表現】 考えて練習し、授業ごとに上達して いるか。 【主体的に学習に取り組む態度】 授業内での練習に積極的に 参加し、勝敗に関わらず楽しんでいるか。	○	○	○	8
	Fソフトボール 【知識及び技能】 ベースボール型球技のルールを 覚え基本動作ができるように する。 【思考力、判断力、表現力等】 なぜ思った方向にボールが 飛ばないのか理解する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的にチーム練習に参加し 楽しく活動できるようにする。	○ソフトボール グローブの使い方 バットの持ち方・振り方 キャッチボール ノックを受ける。 素振り トスバッティング フリーバッティング ルールの習得 ゲール形式の実践練習	【知識・技能】 ある程度ルールを理解して試合を楽しめる 技能を有しているか。 【思考・判断・表現】 考えて練習し、授業ごとに上達して いるか。 【主体的に学習に取り組む態度】 授業内での練習に積極的に 参加し、できる出来ないに関わらず 楽しんでいるか。	○	○	○	8
3 学 期	G 持久走 【知識及び技能】 走法・練習方法などを学び、 走力上達を目指す。 【思考力、判断力、表現力等】 走力の上達を目指しながら 危険を回避するすべを身に 着ける。 【学びに向かう力、人間性等】 生涯スポーツである持久走を 意識しそれぞれのレベルでの 上達を目指す。	○持久走 靴の選び方 心拍数についての知識 走っているときの 姿勢・ 腕ふり・足の動き・気持ちの 持って行き方。 ペースの作り方。	【知識・技能】 走法・ペースの作り方が上手になり、疲れ たらどうすればいいのかわかる。。 【思考・判断・表現】 考えて練習し、授業ごとに上達して いるか。 【主体的に学習に取り組む態度】 自分の体の状態を俯瞰して見れるよう になっているか。	○	○	○	8
		○卓球 ○サッカーなど		○	○	○	8
							合計 91