

教科：保健体育

科目 体育

単位数：2 単位

◆対象学年組：第1学年 A組～

E組

◆使用教科書（現代高等保健体育）

◆教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】：各種の運動の特性に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
1 学期	A 体づくり運動 【知識及び技能】 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。 【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。 【学びに向かう力、人間性等】 体づくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすることができる。	・指導事項 自己の体力課題の分析と向上に向けた運動 ・教材等 体力テスト(体力向上)に向けた運動 ダブルダッチ/縄跳び/ラジオ体操	【知識・技能】 ・自己の体力に関するねらいを設定して、自己の健康や体力の実態と実生活に応じて、運動の計画を立てて取り組むことができる。 【思考・判断・表現】 ・自己や仲間の発見した課題や解決方法について、言葉や文章を使って表現したり、他者にわかりやすく伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・運動を行う際、互いの心の変化に気付いたり、仲間の動きをよく見たりして、仲間に課題を伝え合いながら取り組もうとしている。	○	○	○	10
	B 陸上（ハードル走） 【知識及び技能】 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の行い方を理解するとともに、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越すことができる。 【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。 【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、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ことや、健康・安全を確保することができる。	・指導事項 低く跳ぶ方法（抜き足・ティップ） インターバルのリズム ・教材等 ハードル走	【知識・技能】 ・繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解している。 ・インターバルでは、3又は5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走っている。 【思考・判断・表現】 ・自己の目標を適切に設定し、その目標達成のための自己の課題を発見し、改善についてのポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての自己や仲間の取り組み方などの課題を発見したりしている。 ・自己や仲間の発見した課題や解決方法について、言葉や文章を使って表現したり、他者にわかりやすく伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・記録を向上していくためには繰り返して粘り強く取り組むことが大切であることを理解し、取り組もうとしている。	○	○	○	10
	C 水泳 【知識及び技能】 技術の名称や行い方を理解するとともに、効率的に泳ぐことができる。特に、1学年ではクロールに取り組み、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、速く泳ぐことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 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ることができる。 【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、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。	・指導事項 ・クロールの泳ぎ方（プル、キック、呼吸） ・ターン ・タイム計測 ・教材等	【知識・技能】 ・クロールの泳ぎかたを理解している。 ・プルとキックのタイミングに合わせ、呼吸をしている。 ・力強いキックとプルで全力を出して、スピードに乗って泳いでいる。 【思考・判断・表現】 ・クロールにおける、自己の課題を発見し、その課題の合理的な解決方法を考え、工夫している。 ・自己の発見した課題や解決方法について、言葉や文章を使って表現したり、他者にわかりやすく伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・水泳に主体的に取り組む、自己の課題に応じた挑戦をしようとしている。 ・水泳の自己防止に向けて、ルールを遵守し、集団の安全を確保しようとしている。	○	○	○	10
	D 体育理論 【知識及び技能】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解することができる。 【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に主体的に取り組むことができる。	・指導事項 「スポーツの歴史的発展と多様な変化」 「現代のスポーツの意義や価値」 ・教材等 現代高等保健体育/現代高等保健体育ノート	【知識・技能】 ・スポーツは、人類の歴史とともに世界各地で日常の遊びや生活などから生まれてきたことや近代になって、スポーツは娯楽から競技に変化し、一般の人びとに広がっていったことを理解している。 ・現代のスポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしており、その代表的なものにオリンピックやパラリンピック等の国際大会があることを理解している。 【思考・判断・表現】 ・スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値について、事実や理念を整理したり、自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして、自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見し、言葉や文章を通じて他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	5
2 学期	E 球技（ネット型） 【知識及び技能】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。ネット型では、役割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いた場所をめぐる攻防をすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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。 【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など、互いに助け合い教え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。	・指導事項 ・基本的な技術（ラケット操作、ボール操作） ・チームごとの主体的な活動 ・ゲーム ・教材等 バレーボール/卓球	【知識・技能】 ・ゴールの枠内にコントロールしてシュートを打ったり、味方が操作しやすいパスを送ったりしている。 ・空間を生かす攻撃のために、味方から離れる動きや人のいない場所に移動する動きをしている。 【思考・判断・表現】 ・攻防やボール操作及びボールを持たないときの動きなどの改善についてのポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての自己や仲間の取り組み方などの課題を発見したりしている。 ・自己や仲間の発見した課題や解決方法について、言葉や文章を使って表現したり、他者にわかりやすく伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・ネット型種目に主体的に取り組む、自己の課題に応じた練習等の工夫をしようとしている。 ・練習やゲームで求められるフェアな行動を通して、相手や仲間を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。	○	○	○	7
	F 球技（ベースボール型） 【知識及び技能】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。易しい投球に対する安定したバット操作により出塁、進塁、得点する攻撃と仲間と連携した守備のバランスのとれた攻防を展開できる。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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。 【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など、互いに助け合い教え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。	・指導事項 ・基本的な技術（バット操作、ボール操作） ・チームごとの主体的な活動 ・ゲーム ・教材等 ソフトボール	【知識・技能】 ・タイミングを合わせてボールを捉え、身体の軸を安定させてバットを振りぬいている。 ・捕球場所へ最短距離で移動して、相手の打ったボールを捕っている。 【思考・判断・表現】 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行いについて、自己の活動を振り返っている。 ・チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返っている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ・互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。	○	○	○	7

	<p>F 球技（ゴール型）</p> <p>【知識及び技能】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前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】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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。</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、作戦などについての話し合いに貢献しようとするこ、互いに助け合い教え合おうとすることができる。</p>	<p>・指導事項</p> <ul style="list-style-type: none"> 基本的な技術（ボール操作） 空間を活用した攻防 チームごとの主体的な活動 ゲーム <p>・教材等 アルティメット</p>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ボールを一連の動きで操作したり、ボールの返球に対応して安定した一連の動きで用具を操作したりして、味方や相手側のコートのねらった場所にボールをつないだり打ち返したりしている。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> 攻防、ボール(ラケット)操作やボールを持たないときの動き、仲間との関わり方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などの発見した課題を、合理的に解決できるよう知識を活用したり、応用したりしている。 自己や仲間の発見した課題や解決方法について、言葉や文章を使って表現したり、他者にわかりやすく伝えている。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> 練習やゲームで求められるフェアな行動を通して、相手や仲間を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとしている。 	○	○	○	6
	<p>G 陸上（長距離走）</p> <p>【知識及び技能】 記録の向上の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方を理解できる。長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができる。</p> <p>【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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技に自主的に取り組むとともに、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こ、健康・安全を確保することができる。</p>	<p>・指導事項</p> <ul style="list-style-type: none"> 安静時心拍数と目標心拍数 <p>・教材等 長距離走</p>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> 繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解している。 目標タイムを達成するペース配分を自己の体力や技能の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走っている。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己の目標を適切に設定し、その目標達成のための自己の課題を発見し、改善についてのポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての自己や仲間の取り組み方などの課題を発見したりしている。 自己や仲間の発見した課題や解決方法について、言葉や文章を使って表現したり、他者にわかりやすく伝えている。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> 記録を向上していくためには繰り返し粘り強く取り組むことが大切であることなどを理解し、取り組もうとしている。 	○	○	○	10
3 学 期	<p>D 体育理論</p> <p>【知識及び技能】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に主体的に取り組むことができる。</p>	<p>・指導事項</p> <ul style="list-style-type: none"> 「スポーツの経済効果と高潔さ」 「スポーツが環境や社会にもたらす影響」 <p>・教材等 現代高等保健体育/現代高等保健体育ノート</p>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> 現代のスポーツの経済的効果には、スポーツの実施による直接的な効果のみならず、波及的な経済的効果があり、経済活動に大きな影響を及ぼしていることを理解している。 スポーツに関わる人々の増加は、例えば、地域の人々の生活や社会環境にも様々な影響をもたらすようになっていることを理解している。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> スポーツの経済的効果と高潔さやスポーツが環境や社会へもたらす影響について、習得した知識を基に、持続可能なスポーツの発展のための課題の解決に向けて、自己の意見を言葉や文章などを通して他者に伝えることができる。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に、主体的に取り組もうとしている。 	○	○	○	5

合計

70