

教科： 保健体育

科目 体育

単位数： 2 単位

◆対象学年組：第 2 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他者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、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができる。 【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、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができる。	・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 ラジオ体操/ ラジオ体操/	【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連していることを理解している。 ・緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりしている。 【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付けている。 ・仲間との話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。 【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。 ・一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。	○	○	○	15
	B 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などの多様な楽しさや喜びを味わい、体力の高め方、課題解決の方法、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことできる。特に2年時では、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。背泳ぎでは、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。 【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、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。	・指導事項 平泳ぎの泳ぎ方（プル、キック、呼吸） 背泳ぎの泳ぎ方（プル、キック、呼吸） タイム計測 ・教材等 水泳	【知識・技能】 ・平泳ぎ、背泳ぎの泳ぎかたを理解している。 ・呼吸動作をタイミングよく行い、1ストロークごとに大きな伸びのある泳ぎをしている。 ・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】 ・課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見しようとしている。 ・平泳ぎや背泳ぎにおいて自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘しようとしている。 【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。 ・水泳の事故防止の心得を遵守し、危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保しようとしている。	○	○	○	15
	C 体育理論 【知識及び技能】 運動やスポーツの技能は、体力と相互に関連しており、技能は、身長や体重などの体格や巧みさなどの体力との関連で発揮されることを理解できる。 【思考力、判断力、表現力等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方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 「運動やスポーツの技能と体力及びスポーツによる障害」 「スポーツの技術と技能及びその変化」 ・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】 ・運動やスポーツの技能は、体力と相互に関連しており、技能は、身長や体重などの体格や巧みさなどの体力との関連で発揮されることを理解している。 ・スポーツの技術や戦術、ルールは、用具や用品、施設などの改良によって変わり続けていること、特に現代では、テレビやインターネットなどのメディアの発達などによっても影響を受けていることを理解している。 【思考・判断・表現】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	5
2 学 期	D 球技（ベースボール型） 【知識及び技能】 勝敗を競ったりチームや自己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、技術などの名称や行い方、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、作戦や状況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。 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。 【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、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。	・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】 ・ボールの高さやコースなどにタイミングを合わせてボールをとらえている。 ・仲間の送球に対して次の送球をしやすいようにボールを受けている。 【思考・判断・表現】 ・選択した運動について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。 ・チームでの学習で、状況に応じてチームや自己の役割を提案している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。 ・仲間の課題を指摘するなど、互いに助け合い高め合おうとしている。	○	○	○	10
	E 球技（ゴール型） 【知識及び技能】 勝敗を競ったりチームや自己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、技術などの名称や行い方、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、作戦や状況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。 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。 【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、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。	・指導事項 ・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 ・教材等 バスケットボール/サッカー	【知識・技能】 ・侵入する空間を作り出すために、チームの作戦に応じた移動や動きをしている。 ・空いた空間に向かってボールをコントロールして運ぶことをしている。 【思考・判断・表現】 ・練習やゲームの場面で、チームや自己の危険を回避するための活動の仕方を提案することをしている。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・球技の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・フェアなプレイを大切にしようとしている。	○	○	○	10

3 学 期	<p>F 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ことができる。</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事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、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事などや、健康・安全を確保することができる。</p>	<p>・指導事項 ・安静時心拍数と目標心拍数</p> <p>・教材等 長距離走</p>	<p>【知識・技能】 ・自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて、ストライドやピッチを切り替えて走っている。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・体力や技能の程度、性別等の違いを超えて仲間とともに陸上競技を楽しむための調整の仕方を見付けている。 ・課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。</p>	○	○	○	10
	<p>C 体育理論</p> <p>【知識及び技能】 技能の獲得には、一定の期間がかかることを踏まえ、解決すべき課題を意識した上で、繰り返し取り組むことが安定した技能の定着につながることに理解できる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方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 「運動やスポーツの技能の上達過程」 「運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方」</p> <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】 ・効果的に上達を図るためには、良い動きを参考として自己の課題を設定すること、課題解決のための自己に適した練習方法を選択すること、自己観察や他者観察を通して課題を発見し解決すること、上達に応じて次の課題を設定することといった取り組み方が運動の継続に有効であることを理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	5

合計

70