

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： 2 単位

対象学年組： 第 1 学年 組～ 組

教科担当者： （ 岡本 ） （ 小川 ）

使用教科書： （ 新高等保健体育 ）

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育てる。

	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 【知識及び技能】 ・ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気づき、仲間と自主的に関わり合うことができるようにする。 ・イ 実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 【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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いを助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとし、話し合いに貢献しようとし、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 体力テスト練習・実施	【知識・技能】 ・体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気づき、仲間と自主的に関わり合うことができる。 ・実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができる。 【思考・判断・表現】 ・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。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・体づくり運動に自主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、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとし、話し合いに貢献しようとし、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	12
	球技【バレーボール】 【知識及び技能】 ・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ようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・攻防など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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・球技について自主的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしようとし、作戦などについて話し合いに貢献しようとし、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、互いを助け合おうとし、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 バレーボール ・レシーブ、トス、サーブなどの基礎基本 ・シットイングバレーを取り入れ、パラスポーツの実践	【知識及び技能】 ・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、判断、表現】 ・攻防など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。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・球技について自主的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしようとし、作戦などについて話し合いに貢献しようとし、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、互いを助け合おうとし、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	12
	球技【バドミントン】 【知識及び技能】 ・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ようにする。	・指導事項 バドミントン ・バドミントンの基本ルール ・ハイクリアー、ドライブ、ドロップ、ヘアピン、スマッシュ等各ショットの打ち方、使いどころ ・ゲームにおける攻め方、守り	【知識・技能】 ・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、判断、表現】 ・攻防など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				

2 学 期	<p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・攻防など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ようになる。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・球技について自主的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしようということ、作戦などについて話し合いに貢献しようということ、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようということ、互いを助け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ようにする。 	万の考え万	<p>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>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・球技について自主的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしようということ、作戦などについて話し合いに貢献しようということ、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようということ、互いを助け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。 	○	○	○	12
	<p>武道【柔道(合気道)】</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げり、抑えたりするなどの攻防ができるようにする。 <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・攻防などの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ようにする。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようということ、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いうことなどや、健康・安全を確保することができるようにする。 	<p>・指導事項</p> <p>柔道</p> <ul style="list-style-type: none"> ・礼法 ・受け身の基本 ・小内刈り、膝車、体落とし 	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げり、抑えたりするなどの攻防ができる。 <p>【思考、判断、表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・攻防などの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>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようということ、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いうことなどや、健康・安全を確保することができる。 	○	○	○	10
	<p>陸上競技</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長距離走について、記録の向上や競争の楽しさを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。 <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動きなどの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ようにする。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技に自主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すること、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いうことなどや、健康・安全を確保することができるようにする。 	<p>・指導事項</p> <p>長距離走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インターバル走、レペティショントレーニング、ロングスロウディスタンス等に持久力向上トレーニングについて ・長距離走の呼吸法 ・長距離走の足の運び方や手の振り方といった走り方について 	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長距離走について、記録の向上や競争の楽しさを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、自己に適したペースを維持して走ることができる。 <p>【思考、判断、表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動きなどの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>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技に自主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すること、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いうことなどや、健康・安全を確保することができる。 	○	○	○	10
	<p>ダンス【現代的なリズムのダンス】</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ることができるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>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ようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し、高め合おうとすること、合意形成に貢献しようということ、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようということなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</p>	<p>・指導事項</p> <p>現代的なリズムのダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身近な音楽に合わせたダンス ・グループで1つのダンス作品を作る 	<p>【知識・技能】</p> <p>現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ることができる。</p> <p>【思考、判断、表現】</p> <p>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】</p> <p>ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し、高め合おうとすること、合意形成に貢献しようということ、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようということなどや、健康・安全を確保することができる。</p>	○	○	○	8

3 学 期	体育理論 【知識及び技能】 スポーツは、人類の歴史とともに始まり、その理念が時代に応じて多様に変容してきていること。また、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあることを理解できるようにする。 【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ようにする。 【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自主的に取り組むことができるようにする。	・指導事項 体育理論 ・スポーツの歴史について ・現代のスポーツの特徴について	【知識・技能】 スポーツは、人類の歴史とともに始まり、その理念が時代に応じて多様に変容してきていること。また、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあることを理解できる。 【思考、判断、表現】 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。 【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のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組むことができる。	○	○	○	6
							70