

淵江高等学校 令和5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 A組～G組

教科担当者：（A～G組：井上、沖山、榊澤、秦、赤羽、）

使用教科書：（「現代高等保健体育（50 大修館 保体701）」）

使用教材：（なし）

教科 保健体育の目標： 体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、各種の運動がもたらす体の健康への効果はもとより、心の健康も運動と密接に関連していることを実感させ、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成する。

- 【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。

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを旨とする。  
 (1) 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。  
 (2) 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とを他者に伝える力を養う。  
 (3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に知り、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。

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】
・各種目の特性、技能、ルール、練習の仕方等を理解する。 ・自己に応じた目標の設定、課題解決のための練習方法等を考え、試合や発表会等で表現できるようにする。 【技能】 ・各種目の基本的な技能を身に付け、試合や発表会等で実践できるようにする。 ・目標の実現に向け、仲間と協力し、安全に配慮して、学習できるようにする。	・自己や仲間の課題を発見、理解し、目標を定め、その課題解決に向け練習の計画を立てることができるようにする。 ・安全に配慮して、効率よく練習が進められるよう、グループ内で役割分担し、協力できるようにする。 ・生涯にわたって豊かに運動が継続できるように、自己や仲間の課題を発見し、その解決に向けての取り組み方等を他者に伝えることができるようにする。	・各種目の特性、ルール、練習方法等を理解し、主体的に取り組むことができるようにする。 ・自己や仲間の課題や練習計画を見直すなど、互いに高め合うために協力できるようにする。 ・危険を予測し行動するなど、常に安全、健康を確保し行動できるようにする。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知/技	思	態	配当 時数
1 学期	1. 体育理論 【知識及び技能】 体育の目標、スポーツの特性について理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題について、他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 社会及び自己の課題を認識し目的意識をもって主体的にねばり強く学習に取り組む。	体育の目標 スポーツの文化的特性	【知識・技能】 体育の目標、スポーツの特性について理解している。 【思考・判断・表現】 社会及び自己の課題について、現状及び自身の考えを言葉や文章で伝える。 【主体的に学習に取り組む態度】 課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	3
	2. 体づくり運動 【知識及び技能】 各種運動の方法、目的等を理解、実践する。自己の心身の状態や体力に応じて、計画を立てて生活や実践できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 自己の目標に応じた運動を計画立案する。仲間と協力して運動を楽しむことができるようにする。自己の課題や今後の目標について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】 自己及びクラスの課題を認識し目的意識をもって主体的にねばり強く学習に取り組む。ルールやマナーを守り、仲間と協力し、安全に配慮して取り組む。	体ほぐしの運動 体力を高める運動 体育祭練習 体力テストの実施と振り返り	【知識・技能】 各種運動の方法、目的等を理解、実践している。 【思考・判断・表現】 自己及びクラスの課題について、現状及び自身の考えを言葉や文章で伝える。 【主体的に学習に取り組む態度】 課題の解決に向けた学習に主体的に、また、ルールやマナーを守り、仲間と協力し、安全に配慮して取り組もうとしている。	○	○	○	15
	3. 陸上競技（リレー） 【知識及び技能】 陸上競技の競技実態に向け、競技のルールを理解し、自己及びクラス目標、練習計画の立案等、仲間と協力し練習できるようにする。バトンパスの技術、方法を理解し、記録向上に向け実践できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 記録向上に向け、練習計画を立案する。仲間と協力して運動を楽しむことができるようにする。自己及び他者の課題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】 自己及びクラスの課題を認識し目的意識をもって協力して学習に取り組む。ルールやマナーを守り、仲間と協力し、安全に配慮して取り組む。	短距離走 リレー	【知識・技能】 短距離走の技術、リレーのルール、バトンパスの効果的な方法等を理解、実践している。 【思考・判断・表現】 自己及びクラスの課題について、現状及び自身の考えを言葉や文章で伝える。 【主体的に学習に取り組む態度】 課題の解決に向けた学習に主体的に、また、ルールやマナーを守り、仲間と協力し、安全に配慮して取り組もうとしている。	○	○	○	6
	4. 水泳 【知識及び技能】 クロール、平泳ぎの基本的な技術を理解し、自己の目標をもつとともに、練習計画を立案し、仲間と協力し練習できるようにする。2つの泳法について、技術を高め、生活スポーツとして、楽しく水泳を実践できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 記録向上に向け、練習計画を立案する。仲間と協力して運動を楽しむことができるようにする。自己及び他者の課題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】 自己及び他者の課題を認識し目的意識をもって協力して学習に取り組む。ルールやマナーを守り、仲間と協力し、安全に配慮して取り組む。	水泳 クロール・平泳ぎ	【知識・技能】 2つの泳法について、基本的な技術と練習方法を理解し、自己及び他者の目標に向け、仲間と協力して実践している。 【思考・判断・表現】 自己及び他者の課題について、現状及び自身の考えを言葉や文章で伝える。 【主体的に学習に取り組む態度】 課題の解決に向けた学習に主体的に、また、ルールやマナーを守り、仲間と協力し、安全に配慮して取り組もうとしている。	○	○	○	6
	5. 球技 【知識及び技能】 各種目の基本的な技術及び練習法を理解し、自己の課題をもち、練習計画を立案し、仲間と協力し練習できるようにする。それぞれの技術を高め、生活スポーツとして、楽しく運動が実践できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 記録向上に向け、練習計画を立案する。仲間と協力して運動を楽しむことができるようにする。自己及び他者の課題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】 自己及び他者の課題を認識し目的意識をもって協力して学習に取り組む。ルールやマナーを守り、仲間と協力し、安全に配慮して取り組む。	バレーボール、バドミントン、サッカー、ソフトボール、バスケットボール（球技） 新型コロナウイルスの感染防止対策を講じ、上記種目の基本技能の習得	【知識・技能】 各種目の基本的な技術及び練習法を理解し、自己及び他者の目標に向け、仲間と協力して実践している。 【思考・判断・表現】 自己及び他者の課題について、現状及び自身の考えを言葉や文章で伝える。 【主体的に学習に取り組む態度】 課題の解決に向けた学習に主体的に、また、ルールやマナーを守り、仲間と協力し、安全に配慮して取り組もうとしている。	○	○	○	6
2 学期	1. 水泳 【知識及び技能】 クロール、平泳ぎの基本的な技術を理解し、自己の目標をもつとともに、練習計画を立案し、仲間と協力し練習できるようにする。2つの泳法について、技術を高め、生活スポーツとして、楽しく水泳を実践できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 記録向上に向け、練習計画を立案する。仲間と協力して運動を楽しむことができるようにする。自己及び他者の課題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】 自己及び他者の課題を認識し目的意識をもって協力して学習に取り組む。ルールやマナーを守り、仲間と協力し、安全に配慮して取り組む。	水泳 クロール・平泳ぎ	【知識・技能】 2つの泳法について、基本的な技術と練習方法を理解し、自己及び他者の目標に向け、仲間と協力して実践している。 【思考・判断・表現】 自己及び他者の課題について、現状及び自身の考えを言葉や文章で伝える。 【主体的に学習に取り組む態度】 課題の解決に向けた学習に主体的に、また、ルールやマナーを守り、仲間と協力し、安全に配慮して取り組もうとしている。	○	○	○	8
	2. 球技 【知識及び技能】 各種目の基本的な技術及び練習法を理解し、自己の課題をもち、練習計画を立案し、仲間と協力し練習できるようにする。それぞれの技術を高め、生活スポーツとして、楽しく運動が実践できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 記録向上に向け、練習計画を立案する。仲間と協力して運動を楽しむことができるようにする。自己及び他者の課題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】 自己及び他者の課題を認識し目的意識をもって協力して学習に取り組む。ルールやマナーを守り、仲間と協力し、安全に配慮して取り組む。	バレーボール、バドミントン、サッカー、ソフトボール、バスケットボール（球技） 新型コロナウイルスの感染防止対策を講じ、上記種目の基本技能の習熟と簡易ゲーム	【知識・技能】 各種目の基本的な技術及び練習法を理解し、自己及び他者の目標に向け、仲間と協力して実践している。 【思考・判断・表現】 自己及び他者の課題について、現状及び自身の考えを言葉や文章で伝える。 【主体的に学習に取り組む態度】 課題の解決に向けた学習に主体的に、また、ルールやマナーを守り、仲間と協力し、安全に配慮して取り組もうとしている。	○	○	○	26

3 学 期	<p>5. 柔道/ダンス</p> <p>【知識及び技能】 柔道、ダンスの基本動作、基本的な動き、練習法、創作方法を理解し、自己の課題をもち、段階的な練習計画を立案し、仲間と協力し練習できるようにする。それぞれの技術を高め、生涯スポーツとして、楽しく運動が実践できるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 基本動作や基本的な動きの習得、技術向上に向け、練習計画を立案する。仲間と協力して運動を楽しみ、自己の課題を他者に伝え、学習の成果を発表す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】 自己及び他者の課題を認識し目的意識をもって協力して学習に取り組む。ルールやマナーを守り、仲間と協力し、安全に配慮して取り組む。</p>	柔道、ダンス	<p>【知識・技能】 柔道、ダンスの基本動作、基本的な動き、練習法、創作方法を理解し、自己及び他者の目標に向け、仲間と協力して実践している。</p> <p>【思考・判断・表現】 自己及び他者の課題について、現状及び自身の考えを言葉や文章で伝える。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 課題の解決に向けた学習に主体的に、また、ルールやマナーを守り、仲間と協力し、安全に配慮して取り組もうとしている。</p>	○	○	○	8
	<p>1. 持久走技術（持久走）</p> <p>【知識及び技能】 持久走は、女子は3kmの記録測定に向け、自己の目標タイムを決め、仲間と協力し練習できるようにする。1周ごとの目標ラップ時間を設定し、徐々に距離を伸ばし、記録向上に向け実践できるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 記録向上に向け、1周ごとのラップタイムを設定する。ペアを作り相手のラップタイムを記録する中で協力して運動を楽しむことができるようにする。自己及び他者の課題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】 自己及び仲間の課題を認識し目的意識をもって協力して学習に取り組む。体調管理に留意し、仲間と協力し、安全に配慮して取り組む。</p>	持久走	<p>【知識・技能】 当日の走行距離に応じて目標タイムを設定するとともに、ペアと協力して互いの1周ごとのラップタイムを記録し、自己及び他者の目標に向け、仲間と協力して実践している。</p> <p>【思考・判断・表現】 自己及び他者の課題について、現状及び自身の考えを言葉や文章で伝える。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 課題の解決に向けた学習に主体的に、また、ルールやマナーを守り、仲間と協力し、安全に配慮して取り組もうとしている。</p>	○	○	○	12
	<p>2. 球技</p> <p>【知識及び技能】 各種目の基本的技術及び練習法を理解し、自己の課題をもち、練習計画を立案し、仲間と協力し練習できるようにする。それぞれの技術を高め、生涯スポーツとして、楽しく運動が実践できるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 技能向上に向け、練習計画を立案する。仲間と協力して運動を楽しむことができるようにする。自己及び他者の課題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】 自己及び他者の課題を認識し目的意識をもって協力して学習に取り組む。ルールやマナーを守り、仲間と協力し、安全に配慮して取り組む。</p>	バレーボール、バドミントン、サッカー、ソフトボール、バスケットボール（球技） 新型コロナウイルスの感染防止対策を講じ、上記種目の基本技能の習得	<p>【知識・技能】 各種目の基本的技術及び練習法を理解し、自己及び他者の目標に向け、仲間と協力して実践している。</p> <p>【思考・判断・表現】 自己及び他者の課題について、現状及び自身の考えを言葉や文章で伝える。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 課題の解決に向けた学習に主体的に、また、ルールやマナーを守り、仲間と協力し、安全に配慮して取り組もうとしている。</p>	○	○	○	12
	<p>3. 体育理論</p> <p>【知識及び技能】 オリンピックをはじめ現代スポーツの課題、スポーツ環境について理解する。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 現代スポーツの課題及び自分のかかわりについて、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】 現代スポーツと自分のかかわりについて認識し、目的意識をもって主体的に、および強く学習に取り組む。</p>	現代的なスポーツの発展	<p>【知識・技能】 オリンピックや現代スポーツの課題、スポーツを取り巻く環境について理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 社会及び自己の課題について、現状及び自身の考えを言葉や文章で伝える。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	3
合計							105