

高等学校 令和5年度（1学年用） 教科 保健体育 科目 1年体育（男子）

教科： 0 科目： 1年体育（男子） 単位数： 3 単位

対象学年組：第 1 学年 1 組～ 9 組

使用教科書：（ なし ）

教科 0 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 1年体育（男子） 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
<p>A 体づくり運動</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>(1) 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ようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>(2) 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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>(3) 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するなど、話合い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ようにする。</p>	<p>・指導事項</p> <p>(1) 体ほぐしの運動</p> <p>(2) 体力を高める運動</p> <p>(3) 体力テストの実施 など</p> <p>・教材 ワークシート など</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>・実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>・ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定することができるようになる。</p> <p>・健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返ることができるようになる。</p> <p>・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>・体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>・仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。</p> <p>・健康・安全を確保している。</p>	○	○	○	
<p>C 陸上競技</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>(1) 記録の向上や競争の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、運動観察の方法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ようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>(2) 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> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>(3) 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しようとするなど、自己の責任を果たそうとするなど、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、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>(1) 短距離</p> <p>(2) リレー など</p> <p>・教材 ワークシート など</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>・スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速することができる。</p> <p>・後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズムカルな動きで走ることができる。</p> <p>・リレーでは、次走者はスタートを切った後スムーズに加速して、スピードを十分に高めることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補強運動を選ぶことができる。</p> <p>・体力や技能の程度、性別等の違いを配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとすることができる。</p> <p>・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、健康・安全を確保している。</p>	○	○	○	

<p>D 水泳</p> <p>【知識及び技能】 (1) 次の運動について、記録の向上や競争の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、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。 ア クロールでは、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ようにする。 イ 平泳ぎでは、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ようにする。 ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 (2) 泳法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。 【学びに向かう力、人間性等】 (3) 水泳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しようとする事、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、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ようにする。</p>	<p>・指導事項 (1) クロール (2) 平泳ぎ ・教材 ワークシート など</p>	<p>【知識・技能】 技能(クロール) ・水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。 ・泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。 技能(平泳ぎ) ・肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくことができる。 ・ブルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせてグライドをとり、1回の腕の動き(ストローク)で大きく進むことができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・水泳の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などができる。</p>	<p>○</p>	<p>○</p>	<p>○</p>	
<p>F 武道</p> <p>【知識及び技能】 (1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。 ア 柔道では、相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開すること。 【思考力、判断力、表現力等】 (2) 武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方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などや、健康・安全を確保することができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 (3) 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。</p>	<p>・指導事項(柔道) (1) 基本動作 (2) 受け身 ・教材 ワークシート など ・一人1台端末の活用 など</p>	<p>【知識・技能】 ・姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むことができる。 ・進退動作では、相手の動きの変化に応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすることができる。 ・崩しでは、相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることことができる。 ・相手の投げ技に応じて前回り受け身、横受け身、後ろ受け身をとることができる。 【思考・判断・表現】 ・自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けることができる。 ・提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選ぶことができる。 ・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘することができる。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶことができる。 ・武道を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることに自主的に取り組めるようにする。</p>	<p>○</p>	<p>○</p>	<p>○</p>	

<p>D 水泳</p>	<p>【知識及び技能】 (1) 次の運動について、記録の向上や競争の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、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。 ア クロールでは、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ようにする。 イ 平泳ぎでは、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ようにする。 ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 (2) 泳法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。 【学びに向かう力、人間性等】 (3) 水泳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しようとする事、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、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ようにする。</p>	<p>・指導事項 (1) クロール (2) 平泳ぎ ・教材 ワークシート など</p>	<p>【知識・技能】 技能(クロール) ・水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。 ・泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。 技能(平泳ぎ) ・肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくことができる。 ・ブルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせてグライドをとり、1回の腕の動き(ストローク)で大きく進むことができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・水泳の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事ができる。</p>	○	○	○	
<p>E 球技</p>	<p>【知識及び技能】 (1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開する。 ア ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開する。 【思考力、判断力、表現力等】 (2) 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し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 (3) 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、合意形成に貢献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ようにする。</p>	<p>・指導事項(ハンドボール) (1) パス・シュート (2) フォーマーション (3) ゲーム ・教材 ワークシート など</p>	<p>【知識・技能】 ・ゴール前に広い空間を作り出すために、守備者を引き付けてゴールから離れることができる。 ・パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができる。 ・ボール保持者が進行できる空間を作り出すために、進行方向から離れることができる。 ・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ることができる。 ・ゴール前の空いている場所をカバーすることができる。 【思考・判断・表現】 これまで学習した知識や技能を活用して、チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できる。</p>	○	○	○	
<p>2 学 期</p>							

	<p>E 球技</p> <p>【知識及び技能】 (1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 イ ネット型では、状況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間を作り出すなどの攻防を展開する。 【思考力、判断力、表現力等】 (2) 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し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 (3) 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、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、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ようにする。</p>	<p>・指導事項（バドミントン） (1) 各種フライト (2) サービス (3) ゲーム ・教材 ワークシート など</p>	<p>【知識・技能】 ・サービスでは、シャトルをねらった場所に打つことができる。 ・相手側のコートに空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 ・腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むことができる。 ・ポジションの役割に応じて、捨ったりつないだり打ち返したりすることができる。 【思考・判断・表現】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに自主的に取り組めるようになる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに自主的に取り組むことができる。</p>	○	○	○	
	<p>F 武道</p> <p>【知識及び技能】 (1) 次の運動について、技を高めて勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。 ア 柔道では、相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開すること。 【思考力、判断力、表現力等】 (2) 武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方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などや、健康・安全を確保することができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 (3) 伝統的な考え、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする</p>	<p>・指導事項（柔道） (1) 投げ技 ・背負い投げ ・払い腰（釣り込み腰） (2) 投げ技の連絡 ・大内刈りから大外刈り ・釣り込み腰から払い腰 ・釣り込み腰から大内刈り ・大内刈りから背負い投げ ・教材 ワークシート など ・一人1台端末の活用 など</p>	<p>【知識・技能】 ・姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むことができる。 ・進退動作では、相手の動きの変化に応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすることができる。 ・崩しでは、相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることができる。 ・相手の投げ技に応じて前回り受け身、横受け身、後ろ受け身をとることができる。 【思考・判断・表現】 ・自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けることができる。 ・提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選ぶことができる。 ・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘することができる。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶことができる。 ・武道を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 技を高めて勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることに自主的に取り組めるようになる。</p>	○	○	○	
3 学 期	<p>C 陸上競技</p> <p>【知識及び技能】 (1) 次の運動について、記録の向上や競争の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、運動観察の方法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ようにする。 ア 競走 長距離走では、ペースの変化に対応するなどして走る。 【思考力、判断力、表現力等】 (2) 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。 【学びに向かう力、人間性等】 (3) 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しようとする、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、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（長距離走） ・教材 ワークシート など ・一人1台端末の活用 など</p>	<p>【知識・技能】 ・リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。 ・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ることができる。 ・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補強運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違い配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようすることができる。</p>	○	○	○	
							合計
							105

高等学校 令和5年度（1学年用） 教科 保健体育 科目 1年体育（女子）

教科：0 科目：1年体育（女子） 単位数：3 単位
 対象学年組：第1学年 1組～ 9組
 使用教科書：（なし）
 教科0 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 1年体育（女子） 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
<p>A 体づくり運動</p> <p>【知識及び技能】 (1) 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ようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 (2) 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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 (3) 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する、話し合い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ようにする。</p>	<p>・指導事項 (1) 体ほぐしの運動 (2) 体力を高める運動 (3) 体力テストの実施 など ・教材 ワークシート など</p>	<p>【知識・技能】 ・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。 ・実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定することができるようになる。 ・健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返ることができるようになる。 ・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。 ・健康・安全を確保している。</p>	○	○	○	
<p>C 陸上競技</p> <p>【知識及び技能】 (1) 記録の向上や競争の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、運動観察の方法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ようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 (2) 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> <p>【学びに向かう力、人間性等】 (3) 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しようとする、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、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 (1) 短距離 (2) リレー など ・教材 ワークシート など</p>	<p>【知識・技能】 ・スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速することができる。 ・後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズム的な動きで走ることができる。 ・リレーでは、次走者はスタートを切った後スムーズに加速して、スピードを十分に高めることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補強運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようすることができる。</p>	○	○	○	

1 学 期	<p>D 水泳</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>(1) 次の運動について、記録の向上や競争の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、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。</p> <p>ア クロールでは、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ようにする。</p> <p>イ 平泳ぎでは、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ようにする。</p> <p>ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐ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>(2) 泳法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> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>(3) 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事、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、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ようにする。</p>	<p>・指導事項</p> <p>(1) クロール</p> <p>(2) 平泳ぎ</p> <p>・教材 ワークシート など</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>技能(クロール)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。 ・泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。 <p>技能(平泳ぎ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくことができる。 ・プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせてグライドをとり、1回の腕の動き(ストローク)で大きく進むことができる。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けることができる。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水泳の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事ができる。 				
	<p>G ダンス</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>(1) 次の運動について、感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようになる。</p> <p>ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、対極の動きや空間の使い方を変化付けて即興的に表現したり、イメージを強調した作品にまとめたりして踊ること。</p> <p>ウ 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。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>(2) ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>(3) 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、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、合意形成に貢献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ようにする</p>	<p>・指導事項</p> <p>A 身近な生活や日常動作</p> <p>B 対極の動きの連続(ねじる一回見る一見 など)</p> <p>C 多様な感じ(静かな、落ち着いた、重々しい、力強い など)</p> <p>D 群(集団)の動き(大回り一小回り、主役と脇役、迷路、都会の孤独 など)</p> <p>・教材 ワークシート など</p> <p>・一人1台端末の活用 など</p>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方を変化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。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・表したいテーマにふさわしいイメージを見付けることができる。 ・それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けることができる。 ・発表や仲間との交流の場面では、互いの違いやよさを指摘することができる。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶことができる。 ・ダンスを継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けることができる。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>感じを込めて踊ったり、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して交流や発表をすることに自主的に取り組めるようにする。</p>				

<p>D 水泳</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>(1) 次の運動について、記録の向上や競争の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、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。</p> <p>ア クロールでは、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ようにする。</p> <p>イ 平泳ぎでは、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ようにする。</p> <p>ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐ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>(2) 泳法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> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>(3) 水泳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しようとする事、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事などや、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ようにする。</p>	<p>・指導事項</p> <p>(1) クロール</p> <p>(2) 平泳ぎ</p> <p>・教材 ワークシート など</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>技能(クロール)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。 ・泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。 <p>技能(平泳ぎ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくことができる。 ・プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせてグライドをとり、1回の腕の動き(ストローク)で大きく進むことができる。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けることができる。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水泳の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事ができる。 	○	○	○	
---	--	---	---	---	---	--

<p>E 球技</p> <p>【知識及び技能】 (1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開する。 ア ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開する。 【思考力、判断力、表現力等】 (2) 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し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 (3) 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し、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、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ようにする。</p>	<p>・指導事項 (バスケットボール) (1) パス・シュート・ドリブル (2) フォーメーション (3) ゲーム ・教材 ワークシート など</p>	<p>【知識・技能】 ・ゴール前に広い空間を作り出すために、守備者を引き付けてゴールから離れることができる。 ・パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができる。 ・ボール保持者が進行できる空間を作り出すために、進行方向から離れることができる。 ・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ることができる。 ・ゴール前の空いている場所をカバーすることができる。 【思考・判断・表現】 これまで学習した知識や技能を活用して、チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できる。</p>	<p>○</p>	<p>○</p>	<p>○</p>	
<p>E 球技</p> <p>【知識及び技能】 (1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 イ ネット型では、状況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間を作り出すなどの攻防を展開する。 【思考力、判断力、表現力等】 (2) 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し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 (3) 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し、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、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ようにする。</p>	<p>・指導事項 (バドミントン) (1) 各種フライト (2) サービス (3) ゲーム ・教材 ワークシート など</p>	<p>【知識・技能】 ・サービスでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 ・相手側のコートに空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 ・腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むことができる。 ・ポジションの役割に応じて、捨ったりつないだり打ち返したりすることができる。 【思考・判断・表現】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに自主的に取り組めるようにする。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに自主的に取り組むことができる。</p>	<p>○</p>	<p>○</p>	<p>○</p>	

	<p>G ダンス</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>(1) 次の運動について、感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。</p> <p>ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、対極の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、イメージを強調した作品にまとめたりして踊ること。</p> <p>ウ 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。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>(2) ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>(3) 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、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、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ようにする。</p>	<p>・指導事項</p> <p>A 身近な生活や日常動作</p> <p>B 対極の動きの連続（ねじる一回り一見 など）</p> <p>C 多様な感じ（静かな、落ち着いた、重々しい、力強い など）</p> <p>D 群（集団）の動き（大回り一小回り、主役と脇役、迷路、都会の孤独 など）</p> <p>・教材 ワークシート など</p> <p>・一人1 台端末の活用 など</p>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、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。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・表したいテーマにふさわしいイメージを見付けることができる。 ・それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けることができる。 ・発表や仲間との交流の場面では、互いの違いやよさを指摘することができる。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶことができる。 ・ダンスを継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けることができる。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>感じを込めて踊ったり、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して交流や発表をすることに自主的に取り組めるようにする。</p>	○	○	○	
3 学 期	<p>C 陸上競技</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>(1) 次の運動について、記録の向上や競争の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、運動観察の方法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ようにする。</p> <p>ア 競走</p> <p>長距離走では、ペースの変化に対応するなどして走る。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>(2) 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> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>(3) 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しようとするなど、自己の責任を果たそうとするなど、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、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（長距離走）</p> <p>・教材 ワークシート など</p> <p>・一人1 台端末の活用 など</p>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。 ・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ることができる。 ・自己の体力や技能の程度に合っ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"> ・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補強運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違い配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けることができる。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどすることができる。 	○	○	○	
							合計
							105

高等学校 令和5年度（2学年用） 教科 体育 科目 2年体育（男子）

教科：体育 科目：2年体育（男子） 単位数：2 単位

対象学年組：第2学年 1組～8組

使用教科書：（なし）

教科 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 2年体育（男子） 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
<p>A 体づくり運動</p> <p>【知識及び技能】 （1）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ようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 （2）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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 （3）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するなどや、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 （1）体ほぐしの運動 （2）体力を高める運動 （3）体力テストの実施 など ・教材 ワークシート など</p>	<p>【知識・技能】 ・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。 ・実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定することができるようになる。 ・健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返ることができるようになる。 ・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。 ・健康・安全を確保している。</p>	○	○	○	
<p>C 陸上競技</p> <p>【知識及び技能】 （1）記録の向上や競争の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、運動観察の方法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ようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 （2）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> <p>【学びに向かう力、人間性等】 （3）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しようとし、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、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 （1）短距離 （2）リレー など ・教材 ワークシート など</p>	<p>【知識・技能】 ・スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速することができる。 ・後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズムカルな動きで走ることができる。 ・リレーでは、次走者はスタートを切った後スムーズに加速して、スピードを十分に高めることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補強運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。</p>	○	○	○	

1
学
期

<p>D 水泳</p> <p>【知識及び技能】 (1) 次の運動について、記録の向上や競争の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、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。 ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができるようにする。 エ バタフライでは、手と足、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。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 (2) 泳法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> <p>【学びに向かう力、人間性等】 (3) 水泳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しようとする、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ようにする。</p>	<p>・指導事項 (1) 背泳ぎ (2) バタフライ ・教材 ワークシート など</p>	<p>【知識・技能】背泳ぎ ・リカバリーでは、左右の肩のローリングを使って腕をリズムよく運ぶことができる。 ・入水後は、手のひらを外側からやや下側に向けて水をつかみ肘を曲げてかくこと。 ・キックは、流線型の姿勢を維持しながら足首をしなやかに使ってけり上げることができる。</p> <p>【知識・技能】バタフライ ・リカバリーでは、空中で力を抜いて肘を伸ばし、腕を前方に運ぶことができる。 ・腰の上下動を使ったしなやかなドルフィンキックをすることができる。 ・体のうねり動作に合わせて、低い位置で呼吸を保つことができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・水泳の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。</p>	○	○	○	
<p>D 水泳</p> <p>【知識及び技能】 (1) 次の運動について、記録の向上や競争の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、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。 ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができるようにする。 エ バタフライでは、手と足、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。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 (2) 泳法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> <p>【学びに向かう力、人間性等】 (3) 水泳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しようとする、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ようにする。</p>	<p>・指導事項 (1) 背泳ぎ (2) バタフライ ・教材 ワークシート など</p>	<p>【知識・技能】背泳ぎ ・リカバリーでは、左右の肩のローリングを使って腕をリズムよく運ぶことができる。 ・入水後は、手のひらを外側からやや下側に向けて水をつかみ肘を曲げてかくこと。 ・キックは、流線型の姿勢を維持しながら足首をしなやかに使ってけり上げることができる。</p> <p>【知識・技能】バタフライ ・リカバリーでは、空中で力を抜いて肘を伸ばし、腕を前方に運ぶことができる。 ・腰の上下動を使ったしなやかなドルフィンキックをすることができる。 ・体のうねり動作に合わせて、低い位置で呼吸を保つことができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・水泳の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。</p>	○	○	○	
<p>E 球技</p> <p>【知識及び技能】 (1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開する。 ア ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開する。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 (2) 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し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 (3) 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、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、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ようにする。</p>	<p>・指導事項 (バスケットボール) (1) パス・シュート・ドリブル (2) フォーメーション (3) ゲーム ・教材 ワークシート など</p>	<p>【知識・技能】 ・ゴール前に広い空間を作りだすために、守備者を引き付けてゴールから離れることができる。 ・パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができる。 ・ボール保持者が進行できる空間を作りだすために、進行方向から離れることができる。 ・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ることができる。 ・ゴール前の空いている場所をカバーすることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 これまで学習した知識や技能を活用して、チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できる。</p>	○	○	○	

	<p>E 球技</p> <p>【知識及び技能】 (1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 ウ ベースボール型では、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展開する</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 (2) 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し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 (3) 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こと、合意形成に貢献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ようにする。</p>	<p>・指導事項（ソフトボール） (1) バット操作 (2) 攻撃にかかわるボールを持たないときの動き (3) ボール操作 (4) 守備にかかわるボールを持たないときの動き</p> <p>・教材 ワークシート など</p>	<p>【知識・技能】 ・身体全体を使ってバットを振りぬくこと。 ・スピードの変化にタイミングを合わせてボールをとらえることができる。 ・走者を置いて作りだされた空いた守備スペースの広い方向をねらってボールを打ち返すことができる。 ・バントの構えから勢いを弱めたボールをねらった方向へ打つことができる。 ・タッチアップでは、タイミングよく進塁の動きをすることができる。 ・仲間の走者の動きに合わせて、塁を進んだり戻ったりすることができる。 ・打球のバウンドやコースに応じて、タイミングを合わせてボールを捕ることができる。 ・塁に入ろうとする味方の動きに合わせて、捕球しやすいボールを投げるができる。 ・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たり、塁上の走者の状況に応じて、投げる方向や投げ方を変えて中継したりすることができる。 ・打球では、コースや高さをコントロールして投げるができる。 ・打者の特徴や走者の位置に応じた守備位置に立つことができる。 ・得点や進塁を防ぐために、走者の進塁の状況に応じて、最短距離での中継ができる位置に立つことができる。 ・打球や送球に応じて仲間の後方に回り込むバックアップの動きをすることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに自主的に取り組めるようにする。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに自主的に取り組むことができる。</p>	○	○	○	
3 学 期	<p>C 陸上競技</p> <p>【知識及び技能】 (1) 次の運動について、記録の向上や競争の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、運動観察の方法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ようにする。 ア 競走 長距離走では、ペースの変化に対応するなどして走る。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 (2) 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> <p>【学びに向かう力、人間性等】 (3) 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しようとする事、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事などや、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（長距離走） ・教材 ワークシート など ・一人1台端末の活用 など</p>	<p>【知識・技能】 ・リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。 ・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ることができる。 ・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補強運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違い配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事ができる。</p>	○	○	○	合計 90

高等学校 令和5年度（2学年用） 教科 体育 科目 2年体育（女子）

教科：体育 科目：2年体育（女子） 単位数：2 単位

対象学年組：第2学年 1組～8組

使用教科書：（なし）

教科 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 2年体育（女子） 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、公正に取り組み、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】 (1) 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ようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 (2) 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】 (3) 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するなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 (1) 体ほぐしの運動 (2) 体力を高める運動 (3) 体力テストの実施 など ・教材 ワークシート など	【知識・技能】 ・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。 ・実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 ・ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定することができるようになる。 ・健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返ることができるようになる。 ・体力の程度や性別等的の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。	○	○	○	
	C 陸上競技 【知識及び技能】 (1) 記録の向上や競争の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、運動観察の方法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ようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 (2) 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。 【学びに向かう力、人間性等】 (3) 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しようとするなど、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、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 (1) 短距離 (2) リレー など ・教材 ワークシート など	【知識・技能】 ・スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速することができる。 ・後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズムカルな動きで走ることができる。 ・リレーでは、次走者はスタートを切った後スムーズに加速して、スピードを十分に高めることができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等的の違いに配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	○	○	○	
	D 水泳 【知識及び技能】 (1) 次の運動について、記録の向上や競争の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、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。 ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができるようにする。 エ バタフライでは、手と足、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。 【思考力、判断力、表現力等】 (2) 泳法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。 【学びに向かう力、人間性等】 (3) 水泳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しようとするなど、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ようにする。	・指導事項 (1) 背泳ぎ (2) バタフライ ・教材 ワークシート など	【知識・技能】 背泳ぎ ・リカバリーでは、左右の肩のローリングを使って腕をリズムよく運ぶことができる。 ・入水後は、手のひらを外側からやや下側に付けて水をつかみ肘を曲げてかくこと。 ・キックは、流線型の姿勢を維持しながら足首をしなやかに使って上げることができる。 【知識・技能】 バタフライ ・リカバリーでは、空中で力を抜いて肘を伸ばし、腕を前方に運ぶことができる。 ・腰の上下動を使ったしなやかなドルフィンキックをすることができる。 ・体のうねり動作に合わせて、低い位置で呼吸を保つことができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等的の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・水泳の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	○	○	○	

2 学 期	<p>D 水泳 【知識及び技能】 (1) 次の運動について、記録の向上や競争の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、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。 ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができるようにする。 エ バタフライでは、手と足、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。 【思考力、判断力、表現力等】 (2) 泳法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。 【学びに向かう力、人間性等】 (3) 水泳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しようとする、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ようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 (1) 背泳ぎ (2) バタフライ ・教材 ワークシート など 	<p>【知識・技能】 背泳ぎ ・リカバリーでは、左右の肩のローリングを使って腕をリズムよく運ぶことができる。 ・入水後は、手のひらを外側からやや下側にに向けて水をつかみ肘を曲げてかくこと。 ・キックは、流線型の姿勢を維持しながら足首をしなやかに使ってけり上げることができる。 【知識・技能】 バタフライ ・リカバリーでは、空中で力を抜いて肘を伸ばし、腕を前方に運ぶことができる。 ・腰の上下動を使ったしなやかなドルフィンキックをすることができる。 ・体のうねり動作に合わせて、低い位置で呼吸を保つことができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・水泳の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。</p>		○	○	○
	<p>E 球技 【知識及び技能】 (1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開する。 ア ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開する。 【思考力、判断力、表現力等】 (2) 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し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 (3) 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、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、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ようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 (バスケットボール) (1) パス・シュート・ドリブル (2) フォーメーション (3) ゲーム ・教材 ワークシート など 	<p>【知識・技能】 ・ゴール前に広い空間を作りだすために、守備者を引き付けてゴールから離れることができる。 ・パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができる。 ・ボール保持者が進行できる空間を作りだすために、進行方向から離れることができる。 ・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ることができる。 ・ゴール前の空いている場所をカバーすることができる。 【思考・判断・表現】 これまで学習した知識や技能を活用して、チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できる。</p>		○	○	○
	<p>G ダンス 【知識及び技能】 (1) 次の運動について、感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。 ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、対極の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、イメージを強調した作品にまとめたりして踊ること。 ウ 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。 【思考力、判断力、表現力等】 (2) ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 (3) 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、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、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ようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 A 身近な生活や日常動作 B 対極の動きの連続 (ねじる一回る一見 など) C 多様な感じ (静かな、落ち着いた、重々しい、力強い など) D 群 (集団) の動き (大回り一小回り、主役と脇役、迷路、都会の孤独 など) ・教材 ワークシート など ・一人1台端末の活用 など 	<p>【知識・技能】 ・表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、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。 【思考・判断・表現】 ・表したいテーマにふさわしいイメージを見付けることができる。 ・それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けることができる。 ・発表や仲間との交流の場面では、互いの違いやよさを指摘することができる。 ・健康や安全を確保するために、体調に合った適切な練習方法を選ぶことができる。 ・ダンスを継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 感じを込めて踊ったり、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に自主的に取り組めるようにする。</p>		○	○	○

3 学 期	<p>C 陸上競技</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>(1) 次の運動について、記録の向上や競争の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、運動観察の方法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ようにする。</p> <p>A 競走</p> <p>長距離走では、ペースの変化に対応するなどして走る。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>(2) 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> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>(3) 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しようとし、自己の責任を果たそうとし、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、健康・安全を確保することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項（長距離走） ・教材 ワークシート ・一人1台端末の活用 <p style="text-align: center;">など など</p>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。 ・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ることができる。 ・自己の体力や技能の程度に合っ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"> ・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補強運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違い配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けることができる。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・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、健康・安全を確保することができる。 	○	○	○	○	○	○
	合計								90