

都立拝島高等学校 令和8年度(2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 2 学年 1 組～ 7 組 女子

教科担当者: (1 組: 野々垣・梅木)

(2 組: 野々垣・梅木)

(3 組: 野々垣・梅木)

(4 組: 野々垣・梅木)

(5 組: 野々垣・梅木)

(6 組: 野々垣・梅木)

(7 組: 野々垣・梅木)

使用教科書: ()

教科 保健体育

の目標:

【知識及び技能】それぞれの運動の特性に応じた技能や健康・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・健康についての課題を発見し、その解決に向けて思考・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】生涯にわたって運動に親しむ態度や健康の保持増進、体力の向上を目指す態度を養う。

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	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	領域	評価規準	知	思	態	配当 時数
1 学期	A 体力テスト 【知識及び技能】 授業の流れを理解するとともに、体力テストの意義を知る。 【思考力、判断力、表現力等】 自己の体力の特徴を理解する。 【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力しながら、活動に積極的に取り組む態度を身に付ける。	・体力テストの意義の理解 ・各種目の測定 ・自己の体力、運動能力の把握	A 体つくり運動	・体力テストの意義について理解している。 ・各測定に積極的に取り組もうとしている。 ・自己の体力の特徴を知り、その向上のために何が必要か考えることができる。	○	○	○	8
	B 体育祭練習 【知識及び技能】 体育祭に向け、各種目の記録の向上を目指す。 【思考力、判断力、表現力等】 クラスの課題を見つけ、その解決に向けて練習を工夫することができる。	・大縄跳び ・全員リレー	A 体つくり運動	・体育祭に向け、仲間と協力して活動に取り組むことができる。 ・記録の向上に向け、何が必要かを考え、行動することができる。		○	○	8
	C 水泳 【知識及び技能】 水泳や水の特性を理解するとともに、基本的な泳法を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 自己の課題を見つけ、記録の向上のために必要なことを考え、行動することができる。	・平泳ぎ25mのタイム測定 ・時間泳 ・水泳や水の特性についての理解	D 水泳	・安全に注意して、仲間と協力しながら活動に取り組むことができる。 ・自己の課題を見つけ、記録の向上のために必要なことを考え、行動することができる。 ・水泳や水の特性を理解することができる。	○	○	○	14
2 学期	D バレーボール 【知識及び技能】 ゲームのルールや技術について理解するとともに、オーバーパス、アンダーパス等の基本的な動作を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 自己やチームの課題を見つけ、その解決に向けて練習方法を工夫する力を身に付ける。 【学びに向かう力、人間性等】 仲間と教え合いながら、活動に主体的に取り組む態度を育む。	・オーバーパス、アンダーパス ・ゲームのルールの理解	E 球技	・ゲームのルールや技術について理解するとともに、投げる、捕る、打つ等の基本的な動作を身に付けることができる。 ・自己やチームの課題を見つけ、その解決に向けて練習方法を工夫することができる。 ・仲間と教え合いながら、活動に主体的に取り組むことができる。	○	○	○	14
	E テニス 【知識及び技能】 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することができるようにする。 【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方を他者へ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】 フェアなプレイを大切にしようとする態度を身に付ける。	・サーブ ・ラリー ・シングルス、ダブルス ・ゲームのルールの理解	E 球技	・サーブでは、ボールに変化をつけて打つことができる。 ・課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見している。 ・危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。	○	○	○	14
3 学期	H 体育理論 【知識及び技能】 運動の合理的・計画的な実践を通して、知識を深めるとともに運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 自己の状況によって体力の向上を図る能力を育てる。 【学びに向かう力、人間性等】 健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。	・スポーツの発症と発展 ・運動・スポーツの学び方 ・豊かなスポーツライフの設計	H 体育理論	・スポーツの特徴、歴史、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。 ・生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 ・運動の楽しさや喜びを味わいながら、学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	4
	H 長距離走 【知識及び技能】 ペースの変化に応じて走ったり、上下動が少なくリラックスしてリズムカルな走りをする力を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を見つけ、その解決に向けて練習等を工夫する力を身に付ける。 【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技の楽しさや喜びを味わいながら、主体的に活動に取り組む態度を養う。	・距離走 ・ペース走	C 陸上競技	・ペースの変化に応じて走ったり、上下動が少なくリラックスしてリズムカルな走りをする。 ・自己や仲間の課題を見つけ、その解決に向けて練習等を工夫することができる。 ・陸上競技の楽しさや喜びを味わいながら、主体的に活動に取り組むことができる。	○	○	○	8
合計								70