

都立拜島高等学校 令和8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 1組～ 7組 女子

教科担当者: 1組～7組: 椎名、幡野、梅木、宗方

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
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	・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を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。	・いかに渡し ・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(1・2学期) 【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。 D 柔道(展開通年) 【知識及び技能】 武道の特性や伝統的な考え、礼法、所作等を理解し、尊重することができる。 【思考力、判断力、表現力等】 自己の課題を設定し、その課題を解決するために動き等を工夫することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 武道に対して真摯に向き合い、相手を尊重することで自他共栄の精神を実践することができる。	・25mのタイム測定 ・時間泳 ・水泳や水の特性についての理解  ・礼法 ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身	D 水泳   F 武道	・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。  ・武道の特性や、礼法、所作等を理解し、尊重することができる。 ・自分の課題を設定し、その解決に向け、動き等を工夫することができる。 ・武道に対して真摯に向き合い、相手を尊重することで自他共栄の精神を実践することができる。	○	○	○	14
E ダンス(展開通年) 【知識及び技能】 リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化の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なる。 【思考力、判断力、表現力等】 選択したダンスについて、自己や仲間の動きや表現を分析して、良い点や修正点を指摘することができるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保することができるようになる。	・ステップ ・ターン ・カノン ・ユニゾン ・グループ発表	G ダンス	・リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化の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。 ・選択したダンスについて、自己や仲間の動きや表現を分析して、良い点や修正点を指摘することができる。 ・危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	35
F 体つくりトレーニング(展開通年) 【知識及び技能】 効果的なトレーニングの仕方を理解することができるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 チームの仲間と教えあいながらトレーニングすることができるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保することができるようになる。	・目標設定 ・自重トレーニング ・マシントレーニング ・フリーウェイトトレーニング ・トレーニング計画をたてる	体つくり運動	・効果的なトレーニングの仕方を理解することができる。 ・チームの仲間と教えあいながらトレーニングすることができる。 ・危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	

2 学 期	G バスケットボール (2・3学期) 【知識及び技能】 バスケットボールのルール等を理解するとともに、ドリブル、パス、シュートなどの基本動作を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 自己やチームの課題を見つけ、その解決へ向け練習等を工夫できるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 バスケットボールの楽しさや喜びを味わうとともに、学習に主体的	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ドリブル</li> <li>・シュート</li> <li>・パス</li> <li>・ゲームのルール理解</li> </ul>	E 球技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケットボールの特性を理解するとともに、ドリブル、パス、シュートの基本的な技能を身に付けることができる。</li> <li>・仲間と協働し、作戦などを考えることができる。</li> <li>・仲間と声を掛け合いながら、主体的に活動に取り組むことができる。</li> </ul>	○	○	○	14
	H サッカー (2・3学期) 【知識及び技能】 サッカーの特性を理解するとともに、パス、トラップ、シュートなど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等を工夫する力を身に付ける。 【学びに向かう力、人間性等】 フェアプレーを守り、仲間とともに積極的に活動に取り組む態度を育む。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・インサイドパス</li> <li>・トラップ</li> <li>・シュート</li> <li>・ゲームのルール理解</li> </ul>	E 球技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サッカーの特性を理解するとともに、パス、トラップ、シュートなどの基本的な動作を身に付けることができる。</li> <li>・自己やチームの課題を見つけ、その解決に向けて練習等を工夫することができる。</li> <li>・フェアプレーを守り、仲間とともに積極的に活動に取り組むことができる。</li> </ul>	○	○	○	14
3 学 期	I 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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツの発症と発展</li> <li>・運動・スポーツの学び方</li> <li>・豊かなスポーツライフの設計</li> </ul>	H 体育理論	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	○	○	○	4
	J 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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・距離走</li> <li>・ペース走</li> </ul>	C 陸上競技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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ることができる。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	○	○	○	8
合計								
105								