

高等学校 令和 5 年度 (1 学年用)

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
 教科担当者 : (1~7組女子①:山内) (1~7組女子②、1~7組男子①:歳桃) (1~7組男子②:坂口)
 使用教科書 : 高等学校 保健体育TextbookActivity(第一学習社)
 教科の目標 : 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、心と体を一体として捉え、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・能力を次のとおり育成することを目指す。

- 【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己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	記 出 時 数
1 単元名 体づくり運動						
【知識及び技能】 運動を通して、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ことができる。	【使用教材】 個人端末、プリント、縄跳び	【知識及び技能】 運動を通して、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しようとしている。				
【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ことができる。とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること	【指導項目・内容】 ラジオ体操、縄跳び	【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しようとしている。とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること	○	○	○	12
【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することができる。健康・安全を確保することができる。		【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ている。健康・安全を確保しようとしている。				
2 単元名 陸上競技(短距離走、リレー)						
【知識及び技能】 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。	【使用教材】 個人端末、プリント、バトン、ストップウォッチ	【知識及び技能】 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ようとしている。				
【思考力、判断力、表現力等】 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。	【指導項目・内容】 短距離走のスタート、加速局面、ゴール、バトンパス	【思考力、判断力、表現力等】 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ようとしている。	○	○	○	12
【学びに向かう力、人間性等】 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て、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することができる。健康・安全を確保することができる。		【学びに向かう力、人間性等】 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て、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している。健康・安全を確保しようとしている。				
2 単元名 体づくり運動(縄跳び)						
【知識及び技能】 運動を通して、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ことができる。	【使用教材】 個人端末、プリント、縄跳び	【知識及び技能】 運動を通して、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しようとしている。				
【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ことができる。とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること	【指導項目・内容】 縄跳び、大縄	【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しようとしている。とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること	○	○	○	12
【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することができる。健康・安全を確保することができる。		【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ている。健康・安全を確保しようとしている。				
2 単元名 器械運動						
【知識及び技能】 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。	【使用教材】 個人端末、プリント、マット	【知識及び技能】 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技しようとしている。				
【思考力、判断力、表現力等】 技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。	【指導項目・内容】 マット運動の基本技能	【思考力、判断力、表現力等】 技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ようとしている。	○	○	○	12
【学びに向かう力、人間性等】 器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を講ずようとして、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課題や挑戦を大切にしようすることができる。健康・安全を確保することができる。		【学びに向かう力、人間性等】 器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を講ずようとして、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課題や挑戦を大切にしようとしている。健康・安全を確保しようとしている。				

	単元の具体的な 指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	記 時 間
3 学 期	1 単元名 陸上競技(持久走)						
	【知識及び技能】 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。	【使用教材】 個人端末、プリント、ストップウォッチ、タスキ	【知識及び技能】 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ようとしている。				
	【思考力、判断力、表現力等】 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。	【指導項目・内容】 持久走の走り方、自分に適したペース	【思考力、判断力、表現力等】 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ようとしている。	○	○	○	12
	【学びに向かう力、人間性等】 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て、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して、健康・安全を確保することができる。		【学びに向かう力、人間性等】 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て、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している。健康・安全を確保しようとしている。				
3 学 期	2 単元名 卓球						
	【知識及び技能】 勝敗を競う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、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。	【使用教材】 個人端末、プリント、ボール、ネット、ラケット	【知識及び技能】 勝敗を競う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、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開しようとしている。				
	【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの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。	【指導項目・内容】 ラケットの持ち方、基本技	【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの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ようとしている。	○	○	○	10
	【学びに向かう力、人間性等】 球技に自主的に取り組むとともに、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て、互いに助け合い教え合おうとすることができる。健康・安全を確保することができる。		【学びに向かう力、人間性等】 球技に自主的に取り組むとともに、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て、互いに助け合い教え合おうとしている。健康・安全を確保しようとしている。				