

高等学校 令和4年度（1学年用） 教科 保健体育 科目 選択 体育

教科： 保健体育 科目： 選択 体育 単位数： 1 単位

対象学年組： 第 1 学年 1 組～ 7 組

使用教科書： （ ステップアップ高校スポーツ2022 ）

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、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 選択 体育 の目標： 生涯にわたる豊かなスポーツライフを継続していくため様々な種目を理解し楽しめるようにする。

【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】
【剣道】 ① 剣道を学習することは、自国の文化に誇りを持つことや、国際社会で生きていくうえで有意義であることについて、言ったり、書き出したりしている。 ② 試合の行い方には、簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。 ③ それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 ④ 相手の動きに応じて、中段に構えることができる。 ⑤ 相手の動きに応じて、歩み足や送り足ができる。 ⑥ 面や胴、小手の部位を打ったり受けたりする。基本打突ができる。 ⑦ 基本動作 対人技能で、身に付けた体さげきめ	【剣道】 ① 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ② 相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、よりよい所作について自己や仲間の活動を振り返っている。	【剣道】 ① 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 ② 健康・安全を確保している。
【ダンス】 ① ダンスの特性について学習した具体例を挙げている。 ② 表現の仕方について学習した具体例を挙げている。 ③ リズムの特徴を捉え、リズムに乗って全身で踊るための動きができる。	【ダンス】 ① テーマに相應しい踊りを設定している。 ② 課題に応じた練習方法を選んでいる。 ③ 発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘している。 ④ 学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめている。	【ダンス】 ① ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。 ② お互いのよさを認め合おうとしている。 ③ 仲間の学習を援助しようとしている。 ④ 健康・安全に留意している。
【陸上】 ① 効果的なトレーニング理論を理解している。 ② 自分の体力を把握し、運動を実践できる。	【陸上】 ① 運動時の心拍数を把握し、目的に合った運動強度を決めることができる。 ② 目標に合わせたメニューを考えることができる。	【陸上】 ① 目標を明確に把握し、検証し、体を動かすことができる。 ② 他者と協力することができる。
【体づくり運動】 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や体の構造、運動の原則などについて言ったり書きだしたりしている。 ② 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んでいる。	【体づくり運動】 ① 手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合おうとしている。	【体づくり運動】 ① 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している。 ② 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。

	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
4 月	【ダンス】 オリエンテーション・8844221111 のウォーミングアップ	【ダンス】 8844221111のリズムに乗って ダイナミックに動く。グループで884 4221111の動きを創作する。	【ダンス】 【知識・技能】 リズムの特徴を捉え、リズムに乗って全身で踊 るための動きができる。【行動の観察】【ノート】 【思考・判断・表現】 テーマに相應しい踊りを設定している。 【ワークシート】 【主体的に学習に取り組む態度】ダンスの学習 に積極的に取り組もうとしている。 【行動の観察】【ワークシート】				
	【剣道】 剣道の特性を理解する。	【剣道】 ○剣道について ① PPでの説明(競技特性、ルー ル、用具確認、注意事項) ○礼儀作法と所作 ・正座 座礼 立礼 構え方 収め 方 ○道着の着装について ○基本動作 ① 足さばき(送り足 継ぎ足 すり足 歩み足) ② 三挙動(面 小手 胴)	【剣道】 【知識・技能】 剣道を学習することは、自国の文化に誇りを持 つことや、国際社会で生きていくうえで有意義 であることについて、言ったり、書き出したり している。【ワークシート】【発言の観察】 【思考・判断・表現】 相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場 面で、よりよい所作について自己や仲間の活 動を振り返っている。【ワークシート】 【主体的に学習に取り組む態度】 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切に しようとしている。【行動の観察】【ワークシート】	○	○	○	4

		【陸上】 ①体の動かし方を理解する(走・跳)	【陸上】 ①心拍数の図り方②最大心拍数の求め方 ③目標心拍数の求め方	【陸上】 ①運動後の心拍数を自分で把握できる。 ②目的に合わせた強度の運動を探究できる。 ③目標に合わせた運動強度の運動を実践できる。 ④他者と協力できる。					
5月		【ダンス】 ①「走るー止まる」静と動の空気の変化を感じ、表現する。 ②「新聞紙」人流れを気持ちよく動く ③「伸びるー縮む」体の極限から極限を意識する。」	【ダンス】 ①「走るー止まるー走るー止まるー走るー止まるー止まる」のイメージでメリハリをつけて体を動かす。 ②「新聞紙」をいろいろなものに見立てて、ひと流れを気持ちよく動く。 ③「伸びるー縮む」のイメージを持って極限から極限まで体を動かす。	【ダンス】 【知識・技能】 ・ダンスの特性について学習した具体例を挙げている。【発言の観察】 ・表現の仕方について学習した具体例を挙げている。【行動の観察】 【思考・判断・表現】 ・テーマに相応しい踊りを設定している。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘している。 ・学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめている。【行動の観察】【発言の観察】【ノート】 【主体的に学習に取り組む態度】 ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。【行動の観察】	○	○	○		4
		【剣道】 基本技能を習得し理解する。	【剣道】 ○構え方 ① ICT機器で撮影し自身の構え方について ② 正面打ちについて ○素振り ① 正面打ち 前身後退面 前進後退左右面 早素振り)	【剣道】 【知識・技能】 それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。【ワークシート】 【思考・判断・表現】 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。【行動の観察】【ワークシート】 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全を確保している。【ワークシート】					
		【陸上】 ①体の動かし方を理解する(走・跳)	【陸上】 ①心拍数の図り方②最大心拍数の求め方 ③目標心拍数の求め方	【陸上】 ①運動後の心拍数を自分で把握できる。 ②目的に合わせた強度の運動を探究できる。 ③目標に合わせた運動強度の運動を実践できる。 ④他者と協力できる。					
前期	6月	【ダンス】 ①「集まるーとび散る」いろいろなものに見立てて、表現する。 ②「スポーツ名場面集」いろいろなスポーツの動きをイメージし、極限への挑戦の動きをする。	【ダンス】 ①「集まるーとび散る」のイメージをいろいろなものに見立てて、緊張と弛緩・脱力などを表現する。 ②いろいろなスポーツの名場面をイメージ、極限への挑戦を表現する。 繰り返し、メリハリ、極限、ダイナミックなど、今まで学んだ要素を入れて創作する。	【ダンス】 【知識・技能】 ・ダンスの特性について学習した具体例を挙げている。【発言の観察】 ・表現の仕方について学習した具体例を挙げている。【行動の観察】 【思考・判断・表現】 ・テーマに相応しい踊りを設定している。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘している。 ・学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめている。【行動の観察】【発言の観察】【ノート】 【主体的に学習に取り組む態度】 ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。【行動の観察】					
		【剣道】 基本技稽古法を通じて礼法や剣道の基本的な技を習得し理解を深める。	【剣道】 ○剣道基本技稽古法 ① 1本目ー9本目 ○スキルテスト ① 道着の着装 ① 素振り ② 基本技稽古法1本目から9本目	【剣道】 【知識・技能】 相手の動きに応じて、中段に構えることができる。【行動の観察】【テスト】 相手の動きに応じて、歩み足や送り足ができる。【テスト】 【思考・判断・表現】 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。【行動の観察】 【主体的に学習に取り組む態度】 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。【ワークシート】	○	○	○		4
		【陸上】 ①体の動かし方を理解する(走・跳・サーキットトレーニング)	【陸上】 ①心拍数の図り方②最大心拍数の求め方 ③目標心拍数の求め方 ④運動強度の合わせ方実践。	【陸上】 ①運動後の心拍数を自分で把握できる。 ②目的に合わせた強度の運動を探究できる。 ③目標に合わせた運動強度の運動を実践できる。 ④他者と協力できる。					
7					○	○			

[illegible]

		・「タイムニーの世界」をテーマに作品練習(踊り込み・細かい部分の徹底)	・表現の仕方について学習した具体例を挙げている。【行動の観察】 【思考・判断・表現】 ・テーマに相応しい踊りを設定している。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘している。 ・学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめている。【行動の観察】【発言の観察】【ノート】 【主体的に学習に取り組む態度】 ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。【行動の観察】				
1 1 月	【剣道】 相手に対しての距離を近くしたり遠くしたりして打つことができる。	【剣道】 ○二段の技 ① 小手一面の打ち方とその受け方 小手一腕の打ち方とその受け方	【剣道】 【知識・技能】 面や胴、小手の部位を打ったり受けたりする。基本打突ができる。【行動の観察】 基本動作、対人技能で身に付けた体さばきや打突を練習や試合で生かそうとしている。【行動の観察】 【思考・判断・表現】 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。【行動の観察】【発言の観察】 【主体的に学習に取り組む態度】 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。【ワークシート】	○	○	○	4
	【陸上】 ①体の動かし方を理解する(投)	【陸上】 ①投てきの段階的なスキルアップ。	【陸上】 ①運動時における体の補助動作を理解することができる。 ②体の動きをコントロールできる。				
1 2 月	【ダンス】 ①発表会をする ②他のクラスの発表会作品鑑賞をする。 ・1年間のまとめ)	【ダンス】 ①発表会・VTR撮影 ②他のクラスの発表会作品を鑑賞する。 ・1年間のまとめをする	【ダンス】 【知識・技能】 ダンスの特性について学習した具体例を挙げている。【発言の観察】 ・表現の仕方について学習した具体例を挙げている。【行動の観察】 【思考・判断・表現】 ・テーマに相応しい踊りを設定している。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘している。 ・学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめている。【行動の観察】【発言の観察】【ノート】 【主体的に学習に取り組む態度】 ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。【行動の観察】	○	○	○	2
	【剣道】 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。	【剣道】 ○簡単な技練習 ① 引き技 出ばな技 応じ技 ○簡単な試合 ○スキルテスト ・大きい面打ち ・切り返し	【剣道】 【知識・技能】 試合の行い方には、簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。【行動の観察】 【ワークシート】 【思考・判断・表現】 相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、よりよい所作について自己や仲間の活動を振り返っている。【発言の観察】 【主体的に学習に取り組む態度】 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。【ワークシート】				
	【陸上】 ①体の動かし方を理解する(投)	【陸上】 ①投てきの段階的なスキルアップ。	【陸上】 ①運動時における体の補助動作を理解することができる。 ②体の動きをコントロールできる。 ③記録に結びつく動作ができる。				
1 月	【体づくり運動】 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。	【体づくり運動】 持久力を高める運動として、男子6キロ、女子4キロの持久走を行う。	【体づくり運動】 【知識・技能】 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や体の構造、運動の原則などについて言ったり書きだしたりしている。【発言の観察】 【行動の観察】 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んでいる。【ワークシート】 【思考・判断・表現】 手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変	○	○	○	4

2月			化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わら合おうとしている。【行動の観察】 【主体的に学習に取り組む態度】 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している。【行動の観察】 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。【ワークシート】	○	○	○	4
3月	定期考査			○	○		
							合計
							35