

高等学校 令和5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：1 単位

対象学年組：第2学年 1組～7組

教科担当者：1～7組()

使用教科書：(ステップアップ高校スポーツ 大修館書店 保健体育)

教科 保健体育 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、技能を身につけるようにする。

【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 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じて、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
前期	A 球技（バスケットボール） 【知識及び技能】 技術の名称やルール、特徴を理解する。ゴールの両端に力強いシュートが打てるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 自分に合ったポジションを選ぶことができるようになる。ゲーム中における自己の課題と改善策を考えられるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 ゲームの中で積極的にプレーに関わろうとする。作戦などについての話し合いに貢献しようとする。	【指導事項】 ・ルール講習 ・シュート練習 ・パス練習 ・スキルテスト ・ゲーム 【教材】 ・映像資料(ルール、特徴、ポジション等) ・学習レポート	【知識・技能】 技術の名称やルールを覚え、特徴を理解している。ゴールの両端に力強いシュートを打つことができる。 【思考・判断・表現】 自分に合ったポジションを選ぶことができる。ゲーム中における自己の課題と改善策を考えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 ゲームの中で積極的にプレーに関わろうとしている。作戦などについて話し合いに貢献しようとしている。	○	○	○	18
	B 水泳 【知識及び技能】 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なる。効果的に泳ぐための肩のローリングの動きを理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 泳法などの自己の課題を発見し、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なる。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に自主的に取り組むとともに、ルールやマナーを大切にすることができる。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。	【指導事項】 ・水慣れ ・泳法練習(背泳ぎ) ・タイム計測(背泳ぎ) 【教材】 ・学習カード	【知識・技能】 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。効果的に泳ぐための肩のローリングの動き理解できている。 【思考・判断・表現】 泳法などの自己の課題を発見し、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学習カードにまとめることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 水泳に自主的に取り組むとともに、ルールやマナーを大切にすることができる。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。	○	○	○	16
後期	C 器械運動（マット運動） 【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ができるようになる。条件を変えた技や発展技を構成して演技することができるようにする。 【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を工夫するとともに自己の考え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】 自己や仲間の課題に応じて自主的に取り組むことができるようにする。仲間の良い演技をたたえようとする。練習場所の安全を確保することができる。	【指導事項】 ・回転系（前後転・開脚前後転・伸膝後転・倒立前転・側転）練習 ・巧技系（片足平均立ち・Y字パラス） ・個人スキルテスト ・技の組み合わせ発表 ・振り返りシート 【教材】 ・映像資料（イメージトレーニング）	【知識・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ができるようになる。条件を変えた技や発展技を構成して演技することができる。 【思考・判断・表現】 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を工夫するとともに自己の考えを他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 自己や仲間の課題に応じて自主的に取り組むことができるようにする。仲間の良い演技をたたえようとする。練習場所の安全を確保することができる。	○	○	○	18
	D 陸上競技（ハードル走） 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解できるようにする。スピードを維持した走りからハードルを低く超すこと	【指導事項】 ・ハードリング法の指導 ・インターバルでの3歩のリズム維持 ・ハードリングとインターバル走のつなぎ方 ・タイム計測	【知識・技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解できている。スピードを維持した走りからハードルを低く超すことにつけようとしている。 【思考力、判断力、表現力等】				

<p>とを身につけてさせるようにする。</p> <p>【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、自分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】 陸上競技を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することができる。自己の責任を果たそうとすることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることができる。練習場所の安全を確認しながら練習や競争を行うことができる。</p>	<p>・振り返りシート</p> <p>【教材】</p> <p>・映像資料（イメージトレーニング）</p>	<p>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、自分の考えたことを他者に伝えるようとしている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技を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することができる。自己の責任を果たそうとすることや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。練習場所の安全を確認しながら練習や競争を行うことができる。</p>	○	○	○	<p>18</p> <hr/> <p>合計</p> <p>70</p>
--	--	---	---	---	---	-------------------------------------