

高等学校 令和5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～6組

教科担当者：（1組～6組：石田・土橋・高橋・窪田）

使用教科書：（ステップアップ高校スポーツ2023）

教科 保健体育 の目標：全カ・スピーディー・チームワーク

【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】

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、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けている。	自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な課題解決に向け、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことが出来るよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。

	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
1 学 期	体ほぐしの運動では、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行う。体力を高める運動では、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組めるようにする。	体づくり・マット	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操第一を正しく行える。 ・ラジオ体操に関する調べ学習が出来ている。 ・前転、後転、及び発展した技が出来るようになる。 ・仲間と教え合ったり、技のコツや助言に気付くことが出来る。 	○	○	○	12
	記録の向上・競争の楽しさ・喜びを味わい、技能を高めることができるようにする。主体的に取り組むとともに勝敗を冷静に受け止めルールやマナーを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする、健康や安全を確保することができるようにする。	陸上	<ul style="list-style-type: none"> ・知識、技能 ①体幹、足の入れ替えタイミングとそのトレーニング法②スタートおよび中間走までの前傾姿勢③タイム測定50m及び100m走 ・思考 ①自己及び他者分析とトレーニング法 ・態度 ①積極的な授業態度 	○	○	○	8
	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めゲームが展開できるようにする。状況に応じたボール操作や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展開する。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする、健康や安全を確保することができるようにする。	バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> ・知識、技能 アンダーハンドパス、オーバーハンドパスの知識と技能が身に付けられている。 ・思考 毎回の授業で気付いた事や感じた事を記入しているか。 ・態度 主体的に取り組む、仲間と協力して取り組んでいるか。 	○	○	○	8
	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができるようにする。クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライで手・足・呼吸のバランスを保ち安定したペースで長く泳いだり早く泳いだりする。	水泳	<ul style="list-style-type: none"> ・各種目の手・足・呼吸のバランスが取れたフォームで泳ぐことが出来る。 ・複数の泳法を泳ぐことが出来る。 	○	○	○	8
	主体的に取り組むとともに勝敗を冷静に受け止めるルールやマナーを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする、健康や安全を確保することができるようにする。	水泳	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳の安全に関する心得、実践する能力を学ぶことが出来る。 	○	○	○	9

