

高等学校 令和6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・高橋・高橋・高山)

使用教科書：(ステップアップ高校スポーツ)

教科 保健体育

の目標：全員・スピードディー・チームワーク

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

【知識及び技能】ができるようになるため、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。

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とともに、

【思考力、判断力、表現力等】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

【学びに向かう力、人間性等】楽しむ態度を養う。

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

科目 体育

の目標：体育の見方・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て思考し判断をして、心と

体と一緒にして捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継

【目標】統することで、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を育成することを目指す。

【知識及び技能】

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課題解決に向けて、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、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。

単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	感	配当時数
1. 体育理論 【知識及び技能】 -運動やスポーツにおいても運動やスポーツ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ための意欲を育てるなどとすることを理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 -運動やスポーツの効率的な学習の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えようとできる。 【学びに向かう力、人間性等】 -運動やスポーツの効率的な学習の仕方について、自己の状況に応じて取り組むことができる。	運動やスポーツの効率的な学習の仕方	【知識及び技能】 -運動やスポーツにおいても運動やスポーツ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ための意欲を育てるなどとすることを理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 -運動やスポーツの効率的な学習の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えようとできる。 【学びに向かう力、人間性等】 -運動やスポーツの効率的な学習の仕方について、自己の状況に応じて取り組むことができる。	○	○	○	3
2. 体つくり運動 【知識及び技能】 -運動を継続するため、体の運動、運動の原則などをについて理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 -運動を継続するため、合理的な学習法について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えようとできる。 【学びに向かう力、人間性等】 -運動を継続するため、合理的な学習法について、自己の状況に応じて取り組むことができる。	①オリンピック ②体つくり方を理解する ③柔軟性を高める運動 ④持久力を高める運動 ⑤持久力を高める運動 ⑥持久力を高める運動 ⑦投力を高める運動 ⑧体力テストを理解する ⑨体力テストを理解する ・ステップアップスポーツ ・一人1台端末の活用 等	【知識・技術】 -定期的に運動を継続することは、心身の健康・健康や体力の維持増進につながる事実があることについて、身近な事例をあげて、なぜそれが効果があるのかを説明している。また、なぜそれが効果があるのかを説明する上で、なぜそれが効果があるのかを説明している。また、なぜそれが効果があるのかを説明する上で、なぜそれが効果があるのかを説明している。また、なぜそれが効果があるのかを説明する上で、なぜそれが効果があるのかを説明している。 【思考・判断・表現】 -運動やスポーツの効率的な学習の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えようとできる。 【学びに向かう力、人間性等】 -運動やスポーツの効率的な学習の仕方について、自己の状況に応じて取り組むことができる。	○	○	○	8
3. 乗組 【知識及び技能】 競技社会、ゲームのルール、運営の仕方や役割にしたがって行動の方針、全員が楽しめるためのルールや運営の仕方などであることを理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 -競技社会に適応するため、全員が楽しめるためのルールや運営の仕方などを理解している。 【学びに向かう力、人間性等】 -競技社会に適応するためのルールや運営の仕方などを理解している。	①オリンピック ②ラケットの持ち方 ③ラケットの振り方 ④ラケットの持つ方 ⑤ラケットでのラリー ⑥カットでのラリー ⑦ドライブでのラリー ⑧リーグ戦 ・ステップアップスポーツ ・一人1台端末の活用 等	【知識・技術】 -局面ごとに技術や術術、作戦の名称があり、それらの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動作のポイントや安全性の合理的、計画的で練習の方法があることをについて、手順や手順例を解説している。ボールの高さやコードなどにタイミングを合わせてボールをとらえることができる。 【思考・判断・表現】 -課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見し、チームや自己の問題を解決するための手順や手順例を解説している。 【主徳的に学習に取り組む態度】 -競技の学習に主動的に取り組もうとしている。作戦などについての話合いで貢献しようとをしている。相手を尊重するなどのフェアプレイを大切にしようとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	8
4. バドミントン 【知識及び技能】 -各部位の特徴を行い方、体力の高め方、運動要領の方法などをについて理解している。安佐町の道具の操りと連動して動きをよこす空いた場所をよく守る攻防をすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 -自分たちの道具やゲームの機能を発見し、合理的な学習法に向かって運動の取り組み方を工夫するなどとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えようとしている。 【学びに向かう力、人間性等】 -自分の意見をよく言うことで、一人一人の違う意見に対してフレンドループをよく使うことなど、話し合いで意見をよく交換しようとすることなどとしたり。健康・安全を確保しようとしている。	①オリンピック ②ネットの特徴 ③ラケットの振り方 ④ラケットの持つ方 ⑤ラケットでのラリー ⑥カットでのラリー ⑦ドライブでのラリー ⑧リーグ戦 ・ステップアップスポーツ ・一人1台端末の活用 等	【知識・技術】 -自分や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての問題を解決するための新たな練習方法や技術について、自分の意見を述べたり書き出したりしていている。相手の動きを分析して、合理的な動きを自己や仲間の動きを比較して、自分に改善すべき点とその理由を仲間に伝えていく。 【主徳的に学習に取り組む態度】 -競技の学習に主动的に取り組もうとしている。作戦などについての話合いで貢献しようとをしている。相手を尊重するなどのフェアプレイを大切にしようとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	8
5. 障害競技(短距離・ハーハード) 【知識及び技能】 -技術の名称や行い方、体力の高め方、運動要領の方法などをについて理解している。安佐町の道具の操りと連動して動きをよこす空いた場所をよく守る攻防をすることがある。 【思考力、判断力、表現力等】 -自分たちの道具やゲームの機能を発見し、合理的な学習法に向かって運動の取り組み方を工夫するなどとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えようとしている。	①オリンピック ②50m走 ③100m走 ④リレー ⑤50mハーハード	【知識・技術】 -技術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に發揮することが攻防のポイントであることにについて、学習した具体的な操作を挙げている。サービスは、シャットルcockから打つことができる。シャットルを相手側のコートへ空いた場所へねらった場所に打ち返すことができる。 【思考・判断・表現】 -自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての問題を解決するための新たな練習方法や技術について、自分の意見を述べたり書き出したりしていている。相手の動きを分析して、合理的な動きを自己や仲間の動きを比較して、自分に改善すべき点とその理由を仲間に伝えていく。 【主徳的に学習に取り組む態度】 -競技の学習に主動的に取り組もうとしている。作戦などについての話合いで貢献しようとをしている。相手を尊重するなどのフェアプレイを大切にしようとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	8
6. バレーボール 【知識及び技能】 -技術の名称や行い方、体力の高め方、運動要領の方法などをについて理解している。安佐町の道具の操りと連動して動きをよこす空いた場所をよく守る攻防をすることがある。 【思考力、判断力、表現力等】 -自分たちの道具やゲームの機能を発見し、合理的な学習法に向かって運動の取り組み方を工夫するなどとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えようとしている。	①オリンピック ②サーブ・バス練習 ③スパイク練習 ④ルール・審判法 ⑤タスクゲーム ⑥スキルテスト ⑦リーグ戦 ・ステップアップスポーツ ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 -戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることにについて、学習した具体的な操作を挙げている。サーブは、ボールを相手側のコートへ空いた場所へねらった場所に打ち返すことができる。 【思考・判断・表現】 -自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての問題を解決するための新たな練習方法や技術について、自分の意見を述べたり書き出したりしていている。相手の動きを分析して、合理的な動きを自己や仲間の動きを比較して、自分に改善すべき点とその理由を仲間に伝えていく。 【主徳的に学習に取り組む態度】 -競技の学習に主動的に取り組もうとしている。作戦などについての話合いで貢献しようとをしている。相手を尊重するなどのフェアプレイを大切にしようとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	5
7. 水泳 【知識及び技能】 -技術の名称や行い方、体力の高め方、運動要領の方法などをについて理解している。安佐町の道具の操りと連動して動きをよこす空いた場所をよく守る攻防をすることがある。 【思考力、判断力、表現力等】 -自分たちの道具やゲームの機能を発見し、合理的な学習法に向かって運動の取り組み方を工夫するなどとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えようとしている。	①オリンピック ②泳ぎ方 ③浮き方 ④呼吸方 ⑤浮きぎみ練習 ⑥浮きぎみバーチャン練習 ⑦浮きぎみバーチャン練習 ⑧浮きぎみバーチャン練習 ・育泳指導	【知識・技術】 -水泳の種類で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術がどのような特徴があるかを記載している。浮き方、浮きぎみ練習、浮きぎみバーチャン練習などについて、学習した具体的な操作を挙げている。クロールは平泳ぎで、手と脚の動き、呼吸のバランスを取り直ぐ、最も早く泳ぐことができる。 【思考・判断・表現】 -運動して泳法について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成績や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えていく。 【主徳的に学習に取り組む態度】 -競技の学習に主動的に取り組もうとしている。作戦などについての話合いで貢献しようとをしている。相手を尊重するなどのフェアプレイを大切にしようとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	12

	<p>【基礎及び技術】</p> <p>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動範囲の方法などについて理解している。安価な道具で理解している。安全にすることを理解している。</p> <p>【参考文献】</p> <p>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動範囲の方法などについて理解している。自己や仲間のことと自分自身のこととを他人に伝えている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>・自分の考え方をもとに、フェンシングを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いで意見をうながすこと、一人一人の意見に応じてフレンドリーフォーマットで大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり。健康・安全を確保したりしている。</p>	<p>①オリンピックマッチ</p> <p>②バス練習</p> <p>③オーバーラン練習</p> <p>④ルール、審判法</p> <p>⑤タスクゲーム</p> <p>⑥スキルテスト</p> <p>⑦リーグ戦</p> <p>⑧リーグ戦</p> <p>・ステップアップスポーツ</p> <p>・一人 1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技術】</p> <p>競技や作戦に応じて、技術をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることについて、学習した具体例を挙げている。シャトルをねらった場所に打つことができる。シャトルを正面から正面へ空いた場所やねらった場所に打ち落すことができる。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己的考え方を言ったり、書き出したたりして、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</p>	○ ○ ○ 8
	<p>【基礎及び技術】</p> <p>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動範囲の方法などについて理解している。安全にすることを理解している。</p> <p>【参考文献】</p> <p>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動範囲の方法などについて理解している。自己や仲間のことと自分自身のこととを他人に伝えている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>・自分の考え方をもとに、フェンシングを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いで意見をうながすこと、一人一人の意見に応じてフレンドリーフォーマットで大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり。健康・安全を確保したりしている。</p>	<p>①オリンピックマッチ</p> <p>②バス練習</p> <p>③オーバーラン練習</p> <p>④ルール、審判法</p> <p>⑤タスクゲーム</p> <p>⑥スキルテスト</p> <p>⑦リーグ戦</p> <p>⑧リーグ戦</p> <p>・ステップアップスポーツ</p> <p>・一人 1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技術】</p> <p>競技や作戦に応じて、技術をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることについて、学習した具体例を挙げている。バスやドリブル、シャトルなどでの走行やジャンプなどの技術を比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己的考え方を言ったり、書き出したたりして、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</p>	○ ○ ○ 8
	<p>【基礎及び技術】</p> <p>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動範囲の方法などについて理解している。安全にすることを理解している。</p> <p>【参考文献】</p> <p>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動範囲の方法などについて理解している。自己や仲間のことと自分自身のこととを他人に伝えている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>・自分の考え方をもとに、フェンシングを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いで意見をうながすこと、一人一人の意見に応じてフレンドリーフォーマットで大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり。健康・安全を確保したりしている。</p>	<p>①オリンピックマッチ</p> <p>②バス練習</p> <p>③オーバーラン練習</p> <p>④ルール、審判法</p> <p>⑤タスクゲーム</p> <p>⑥スキルテスト</p> <p>⑦リーグ戦</p> <p>⑧リーグ戦</p> <p>・ステップアップスポーツ</p> <p>・一人 1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技術】</p> <p>競技や作戦に応じて、技術をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることについて、学習した具体例を挙げている。バスやドリブル、シャトルなどでの走行やジャンプなどの技術を比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己的考え方を言ったり、書き出したたりして、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</p>	○ ○ ○ 8
3 学科 定期	<p>【基礎及び技術】</p> <p>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動範囲の方法などについて理解している。安全にすることを理解している。</p> <p>【参考文献】</p> <p>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動範囲の方法などについて理解している。自己や仲間のことと自分自身のこととを他人に伝えている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>・自分の考え方をもとに、フェンシングを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いで意見をうながすこと、一人一人の意見に応じてフレンドリーフォーマットで大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり。健康・安全を確保したりしている。</p>	<p>①オリンピックマッチ</p> <p>②バス練習</p> <p>③オーバーラン練習</p> <p>④ルール、審判法</p> <p>⑤タスクゲーム</p> <p>⑥スキルテスト</p> <p>⑦リーグ戦</p> <p>⑧リーグ戦</p> <p>・ステップアップスポーツ</p> <p>・一人 1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技術】</p> <p>競技や作戦に応じて、技術をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることについて、学習した具体例を挙げている。バスやドリブル、シャトルなどでの走行やジャンプなどの技術を比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己的考え方を言ったり、書き出したたりして、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</p>	○ ○ ○ 12
				合計
				112