

高等学校 令和8年度(2学年男子用) 教科 保健体育 科目 体育

教科: 保健体育 科目: 体育 単位数: 2 単位

対象学年組: 第 2 学年 1 組～ 7 組

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:

【知識及び技能】各単元における正確な知識と技能を身に着ける。

【思考力、判断力、表現力等】身に着けた知識と技能を使い課題に取り組み表現することができる。

【学びに向かう力、人間性等】意欲的に授業に参加し、授業の準備、片付け、提出物、安全への配慮などを行うことができる

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】
各単元における正確な知識、技能を身に着ける。	身に着けた知識と技能を使い課題に取り組み表現することができる。	意欲的に授業に参加し、授業の準備、片付け、提出物、安全への配慮などを行うことができる。

	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	A 柔道 【知識及び技能】 柔道着の着用方法、礼法、受け身、固め技・立ち技の習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた技術を使い柔道の攻防ができるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 正しく道着を身に着け、大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまで積極的に取り組む姿勢を養う。	・指導事項 柔道着の着用方法、礼法、受け身、固め技、立ち技の習得。 ・教材 柔道着、柔道場 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 柔道着の着用方法を理解し、着用することができる。礼法を理解し実践することができる。前受け身・後ろ受け身・横受け身・前回り受け身を理解し実践することができる。立ち技和習得し実践することができる。 【思考・判断・表現】 身に着けた知識と技能を活用し、柔道の攻防を行うことができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことができる。補強運動を行うことができる。授業準備、片付けを率先して行うことができる。競技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させる意思がある。安全への配慮ができる。	○	○	○	8
	B バレーボール 【知識及び技能】 バレーボールの基本的なルールと基本動作の習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた技術を使いバレーボールの攻防ができるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまで積極的に取り組む姿勢を養う。	・指導事項 キャッチボール、アンダーハンドパス、オーバーハンドパス、対人パス、3段攻撃、6対6の試合 ・教材 バレーボール、バレーボールコート ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 バレーボールの基本的なルールを理解することができる。三段攻撃を身に着けパス、アタックを実践できる。攻撃方法を理解し、実行することができる。 【思考・判断・表現】 試合形式の中で身に着けた技術や戦術を実行し成功することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことができる。補強運動を行うことができる。競技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させる意思がある。安全への配慮ができる。	○	○	○	8
	D 水泳(共習) 【知識及び技能】 自由形、平泳ぎの知識と技術の習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた知識・技術を活用し記録向上につなげることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的に取り組む姿勢を養う。	・指導事項 クロール、平泳ぎ ・教材 水着、ビート板、ゴーグル、プールの ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 クロール、平泳ぎの泳法を身に着け各50m泳ぐことができる。 【思考・判断・表現】 身に着けた泳法と知識を活用し50mタイムトライアルの記録向上につなげる。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことができる。補強運動を行うことができる。自己記録更新のために意欲的に取り組むことができる。安全への配慮ができる。	○	○	○	12
D 水泳(共習) 【知識及び技能】 自由形、平泳ぎの知識と技術の習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた知識・技術を活用し記録向上につなげることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的に取り組む姿勢を養う。	・指導事項 クロール、平泳ぎ ・教材 水着、ビート板、ゴーグル、プールの ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 クロール、平泳ぎの泳法を身に着け各50m泳ぐことができる。 【思考・判断・表現】 身に着けた泳法と知識を活用し50mタイムトライアルの記録向上につなげる。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことができる。補強運動を行うことができる。自己記録更新のために意欲的に取り組むことができる。安全への配慮ができる。	○	○	○	6	
A 柔道 【知識及び技能】 柔道着の着用方法、礼法、受け身、固め技・立ち技の習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた技術を使い柔道の攻防ができるようになる。	・指導事項 柔道着の着用方法、礼法、受け身、固め技、立ち技の習得。 ・教材 柔道着、柔道場 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 柔道着の着用方法を理解し、着用することができる。礼法を理解し実践することができる。前受け身・後ろ受け身・横受け身・前回り受け身を理解し実践することができる。立ち技和習得し実践することができる。 【思考・判断・表現】 身に着けた知識と技能を活用し、柔道の攻防を行うことができる。					

2 学 期	<p>【学びに向かう力、人間性等】 正しく道着を身につけ、大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまで積極的にを行う姿勢を養う。</p>		<p>身にかけた知識技能を活用し、柔道の攻防を行うことができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことができる。補強運動を行うことができる。授業準備、片付けを率先して行うことができる。競技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させる意思がある。安全への配慮ができる。</p>	○	○	○	7	
	<p>B ハンドボール 【知識及び技能】 ハンドボールの基本的なルールと技術の習得 【思考力、判断力、表現力等】 身につけた知識と技術を使いハンドボールの攻防をすることが出来る。 【学びに向かう力、人間性等】 大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的にを行う姿勢を養う。</p>	<p>・指導事項 ボールハンドリング・オーバーハンドパス、ジャンプパス、ラテラルパス、バックパス、ランニングパス、スリークロス、ジャンプシュート、1対1の攻防、2対2の攻防、5対5の攻防 ・教材 バスケットボール ・一人1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】 ハンドボールの基本的なルールを理解することができる。正確な技術を身につけて実行することができる。攻撃方法を理解し、実行することができる。 【思考・判断・表現】 試合形式の中で身につけた技術や戦術を実行し成功することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことができる。補強運動を行うことができる。競技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させる意思がある。安全への配慮ができる。</p>	○	○	○	7	
3 学 期	<p>A 持久走 【知識及び技能】 持久走に関する知識・技術を身につける。 【思考力、判断力、表現力等】 身につけた知識と技術を活用し、自己の記録に反映する。 【学びに向かう力、人間性等】 大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的にを行う姿勢を養う。自己記録更新に向け、積極的に授業に取り組む。</p>	<p>・指導事項 走り方、呼吸法、ビルドアップ走、インターバル走、3kmタイムトライアル×2、5kmタイムトライアル ・教材 ストップウォッチ、タイマー ・一人1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】 記録更新のために必要なウォーミングアップ、走り方、呼吸法、ペース配分、ラップタイム、クールダウン等の知識と技能を習得する。 【思考・判断・表現】 身につけた知識と技能を生かし、自己記録更新につなげることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことができる。補強運動を行うことができる。競技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させる意思がある。安全への配慮ができる。積極的に授業に取り組む。</p>	○	○	○	14	
	<p>B バスケットボール 【知識及び技能】 バスケットボールの基本的なルールと技術の習得 【思考力、判断力、表現力等】 身につけた知識と技術を使いバスケットボールの攻防をすることが出来る。 【学びに向かう力、人間性等】 大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的にを行う姿勢を養う。</p>	<p>・指導事項 ボールフィーリング、ドリブル、レイアップシュート、ジャンプシュート、ゴール下シュート、1対1、2対2、5対5の攻防 ・教材 ・一人1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】 バスケットボールの基本的なルールを理解することができる。足でボールを扱う技術を正確に身につけ、実行することができる。 【思考・判断・表現】 試合形式の中で身につけた技術や戦術を実行し成功することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことができる。補強運動を行うことができる。競技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させる意思がある。安全への配慮ができる。</p>				8	
							合計	70