

高等学校 令和8年度(2学年女子用) 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 体ほぐし 【知識及び技能】 体ほぐしに必要な基本的運動動作の理解と習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた知識と技術を使い課題克服すること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を積極的に行う姿勢を養う。	・指導事項 前転・後転・開脚前転・開脚後転・伸膝前転・伸膝後転・倒立前転・ハンドスプリング ・教材 マット、柔道場 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 マット運動に必要な基本技術と知識の習得 【思考・判断・表現】 身に着けた技術を客観的に分析、評価につなげることが出来る。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことが出来る。補強運動を行うことが出来る。自己の技術習得のために意欲的に取り組むことが出来る。安全への配慮ができる。	○	○	○	8
	C テニス 【知識及び技能】 テニスの基本的なルールと必要な技術を身に着ける。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた知識と技術を使い、テニスの攻防が出来る。 【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行う姿勢を養う。	・指導事項 ラケットコントロール、フォアハンド、バックハンド、ボレー、サーブ、ショートラリー、ラリー、シングルス、ダブルス。 ・教材 テニスラケット、テニスボール、テニスコート ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 テニスの基本的なルールを理解することが出来る。フォアハンド、バックハンドを使い分けることが出来る。サーブを相手コートに入れることが出来る。 【思考・判断・表現】 身に着けた技術を使い、バレーボールの攻防を成立させることが出来る。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことが出来る。補強運動を行うことが出来る。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(共修) 【知識及び技能】 背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行う姿勢を養う。	・指導事項 背泳ぎ ・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】 背泳ぎの泳法を身に着け各7.5m(背泳ぎ・平泳ぎ・クロール)泳ぐことが出来る。 【思考・判断・表現】 身に着けた泳法と知識を活用し7.5m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出来る。補強運動を行うことが出来る。自己記録更新のために意欲的に取り組むことが出来る。安全への配慮ができる。	○	○	○	12
2 学 期	A 水泳(共習) 【知識及び技能】 背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行う姿勢を養う。	・指導事項 背泳ぎ ・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】 背泳ぎの泳法を身に着け各7.5m(背泳ぎ・平泳ぎ・クロール)泳ぐことが出来る。 【思考・判断・表現】 身に着けた泳法と知識を活用し7.5m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出来る。補強運動を行うことが出来る。自己記録更新のために意欲的に取り組むことが出来る。安全への配慮ができる。	○	○	○	6
	B ダンス 【知識及び技能】 ダンスに必要な基本的運動動作の理解と習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた知識と技術を使い課題克服すること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を積極的に行う姿勢を養う。	・指導事項 前転・後転・開脚前転・開脚後転・伸膝前転・伸膝後転・倒立前転・ハンドスプリング ・教材 マット、柔道場 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 マット運動に必要な基本技術と知識の習得 【思考・判断・表現】 身に着けた技術を客観的に分析、評価につなげることが出来る。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことが出来る。補強運動を行うことが出来る。自己の技術習得のために意欲的に取り組むことが出来る。安全への配慮ができる。	○	○	○	7
	C 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ハンド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行う姿勢を養う。	・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の攻防、2対2の攻防、5対5の試合 ・教材 バスケットボール、バスケットボールコート ・一人1台端末の活用 等	【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。正しい技術を身に着けパス、シュートを実践できる。攻撃方法を理解し、実行することが出来る。 【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出来る。補強運動を行うことが出来る。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。	○	○	○	7

3 学 期	A 持久走（共習） 【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。	・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	【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術を習得する。 【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出来る。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことが出来る。補強運動を行うことが出来る。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ことが出来る。	○	○	○	14
	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行う姿勢を養う。	・指導事項 ボールハンドリング・ドリブルなどのボールフィーリング、レイアップシュート、ゴール下シュート、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	【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。正確な技術を身につけ実行することが出来る。攻撃方法を理解し、実行することが出来る。 【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出来る。補強運動を行うことが出来る。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 合計 70