

高等学校 令和8年度(3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: 3 単位

対象学年組: 第 3 学年 1 組～ 7 組

教科担当者: 1・2組: 齋須、益子 3・4組: 齋須、淵上 5～7組: 益子、田中、淵上

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付ける。

【思考力、判断力、表現力等】身に付けた知識と技能を使い課題に取り組み表現することが出来る。

【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出来る

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、技能を身に付ける。	身に付けた知識と技能を使い課題に取り組み表現することが出来る。	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 ・ 2 学 期 前 半	A 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技術の習得 【思考力、判断力、表現力等】 身に付けた知識と技術を使いバレー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 オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、サーブ、スパイク、トス、3段攻撃 ・教材 ・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。足でボールを扱う技術を正確に身に付け、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付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。	○	○	○	12
	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】 身に付けた知識と技術を使いサッカー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 パス、キャッチ、シュート、ランニングからのパス、組織的なオフェンスとディフェンス、6対6の攻防。 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	【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。パス、キャッチ、シュートなど技術を正確に身に付け、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付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。	○	○	○	12
	C選択(ネット種目(テニス・バドミントン・卓球)) 【知識及び技能】 各種目の知識と技術の習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に付けた知識・技術を活用し、試合での攻防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 男女共修 各種目の基本的な技能の練習 実践に向けた形式練習 ゲーム練習 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 各技能の基本的なルールを理解することが出来る。試合に向けて各技能の習得をし、試合で発揮することができる。 【思考・判断・表現】 身に付けた知識・技術を活用し、試合での攻防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、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。	○	○	○	12
	D水泳 【知識及び技能】 4泳法における各種目の知識と技術の習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に付けた知識・技術を活用し、200m個人メドレーができる。 【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行う姿勢を養う。	・指導事項 男女共修 バタフライの技術の習得 200m個人メドレー ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 1・2年生時に習得した泳法技術に加え、バタフライの技術の習得し、200m個人メドレーを泳ぎ切れるようになる。 【思考・判断・表現】 200m個人メドレーのタイムを測定し、ターンの方法、グライド姿勢、呼吸法など改善し、いかに速く泳げるかを工夫する。 【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。授業準備、片付けを率先してすることが出来る。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。	○	○	○	12
	E アルティメット 【知識及び技能】 アルティメットの知識と技術の習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に付けた知識・技術を活用ができる。 【学びに向かう力、人間性等】	・指導事項 男女共修 各種目の基本的な技能の練習 実践に向けた形式練習 ゲーム練習 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 各技能の基本的なルールを理解することが出来る。試合に向けて各技能の習得をし、試合で発揮することができる。 【思考・判断・表現】 身に付けた知識・技術を活用し、試合での攻防につなげることが出来る。 【主体的に学習に取り組む態度】	○	○	○	9

2 学 期 ・ 3 学 期	A 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】 身に付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	【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付け、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付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。	○	○	○	16
	B ソフトボール 【知識及び技能】 ソフトボールに関する知識・技術を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 身に付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 キャッチボール、バッティング、フライやゴロに対するキャッチング、守備、ダブルプレイ。 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ソフトボールの基本的なルールを理解することができる。技術を正確に身に付け、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付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。	○	○	○	16
	C選択（ネット種目（テニス・バドミントン・卓球） 【知識及び技能】 各種目の知識と技術の習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に付けた知識・技術を活用し、試合での攻防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 各種目の基本的な技能の練習 実践に向けた形式練習 ゲーム練習 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 各技能の基本的なルールを理解することが出来る。試合に向けて各技能の習得をし、試合で発揮することができる。 【思考・判断・表現】 身に付けた知識・技術を活用し、試合での攻防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、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。	○	○	○	16
合計							105