都立光丘 高等学校 令和５年度（１学年女子用） 教　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：（加藤）　　（宮本）　　（竹田）

使用教科書：（ 大修館　現代保健体育　保体７０１　　）

教科　保健体育　　の目標：　体育について課題を発見し合理的計画的な解決に向けた学習過程を通して生涯体育につなげる。

【 知　識　及　び　技　能 】各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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ができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解しているとともに、それらの技能を身に付けている。	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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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とともに、健康・安全を確保している。

	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	○バスケットボール 【知識及び技能】 ルールを正しく理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 状況を判断し適切に活動する。 【学びに向かう力、人間性等】 安全に配慮し、授業を行う。	・指導事項 パス　ドリブル　シュート練習 ゲーム ・教材 ボール　ゴール ・一人１台端末の活用　等 ルールについて学ぶ	【知識・技能】 正しい攻撃、守備の技能を身に付けているか。 【思考・判断・表現】 ルールを守りゲームを楽しんでいるか。 【主体的に学習に取り組む態度】 安全に配慮し活動することができているか。	○	○	○	8
	○ソフトボール 【知識及び技能】 ルールを正しく理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 状況を判断し適切に活動する。 【学びに向かう力、人間性等】 安全に配慮し、授業を行う。	・指導事項 バッティング・守備練習 ・教材 バット、グローブ、ボール ・一人１台端末の活用　等 ルールについて学ぶ	【知識・技能】 正しいバッティング、守備の技能を身に付けているか。 【思考・判断・表現】 ルールを守りゲームを楽しんでいるか。 【主体的に学習に取り組む態度】 安全に配慮し活動することができているか。	○	○	○	9
	○スポーツテスト 【知識及び技能】 自己の体力の向上を目指す。 【思考力、判断力、表現力等】 全力で自己の記録に挑戦する。 【学びに向かう力、人間性等】 安全に配慮し、授業を行う。	・指導事項 試技方法 ・教材 ハンドボール ・一人１台端末の活用　等 ルールについて学ぶ	【知識・技能】 各種目の試技方法を理解し正しく行っているか。 【思考・判断・表現】 自己の記録の向上を意識しいるか。 【主体的に学習に取り組む態度】 安全に配慮し活動することができているか。	○	○	○	9
	○水泳 【知識及び技能】 ５泳法を学び、身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 全力で自己の記録に挑戦する。 【学びに向かう力、人間性等】 安全に配慮し、授業を行う。	・指導事項 ５泳法 ・教材 ビート板　ヘルパー ・一人１台端末の活用　等 フォームの確認	【知識・技能】 各泳法の特徴を理解し正しく行っているか。 【思考・判断・表現】 自己の記録の向上を意識しているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 安全に配慮し活動することができているか。	○	○	○	9
2学期	○バドミントン 【知識及び技能】 ルールを正しく理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 状況を判断し適切に活動する。 【学びに向かう力、人間性等】 安全に配慮し、授業を行う。	・指導事項 サーブ　ドライブ　スマッシュクリア　ゲーム ・教材 ボール　ゴール ・一人１台端末の活用　等 ルールについて学ぶ	【知識・技能】 正しい攻撃、守備の技能を身に付けているか。 【思考・判断・表現】 ルールを守りゲームを楽しんでいるか。 【主体的に学習に取り組む態度】 安全に配慮し活動することができているか。	○	○	○	9
	○サッカー 【知識及び技能】 ルールを正しく理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 状況を判断し適切に活動する。 【学びに向かう力、人間性等】 安全に配慮し、授業を行う。	・指導事項 パス　ドリブル　シュート練習 ゲーム ・教材 ボール　ゴール ・一人１台端末の活用　等 ルールについて学ぶ	【知識・技能】 正しい攻撃、守備の技能を身に付けているか。 【思考・判断・表現】 ルールを守りゲームを楽しんでいるか。 【主体的に学習に取り組む態度】 安全に配慮し活動することができているか。	○	○	○	9
	○ダンス 【知識及び技能】 ダンスの基礎を身に付ける 【思考力、判断力、表現力等】 周囲と協力して作品を完成させる。 【学びに向かう力、人間性等】 安全に配慮し、授業を行う。	・指導事項 創作ダンス ・教材 ラジカセ　鏡 ・一人１台端末の活用　等 演技の様子を撮影する。	【知識・技能】 ダンスの基本を踏まえて演技しているか 【思考・判断・表現】 周囲と協力して活動できているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 安全に配慮し活動することができているか。	○	○	○	9
	○水泳 【知識及び技能】 ５泳法を学び、身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 全力で自己の記録に挑戦する。 【学びに向かう力、人間性等】 安全に配慮し、授業を行う。	・指導事項 ５泳法 ・教材 ビート板　ヘルパー ・一人１台端末の活用　等 フォームの確認	【知識・技能】 各泳法の特徴を理解し正しく行っているか。 【思考・判断・表現】 自己の記録の向上を意識しているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 安全に配慮し活動することができているか。	○	○	○	8
3学期	○持久走 【知識及び技能】 ペース配分を理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 全力で自己の記録に挑戦する。 【学びに向かう力、人間性等】 安全に配慮し、授業を行う。	・指導事項 持久走２５００ｍ ３１００ｍ　３７５０ｍ ・教材 ストップウォッチ　タイマー ・一人１台端末の活用　等 フォームの確認	【知識・技能】 各泳法の特徴を理解し正しく行っているか。 【思考・判断・表現】 自己の記録の向上を意識しているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 安全に配慮し活動することができているか。	○	○	○	25
	○球技大会練習 【知識及び技能】 ルールを理解し実施する。 【思考力、判断力、表現力等】 チームワークを意識し行う。 【学びに向かう力、人間性等】 安全に配慮し、授業を行う。	・指導事項 バレーボール　サッカー ・教材 ビート板　ヘルパー ・一人１台端末の活用　等 フォームの確認	【知識・技能】 各泳法の特徴を理解し正しく行っているか。 【思考・判断・表現】 自己の記録の向上を意識しているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 安全に配慮し活動することができているか。	○	○	○	10 合計 105