

高等学校 令和5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～ 9 組

教科担当者：（1組～9組男子：北久保、嶋田、福島 ） （1組～9組女子：安藤、牧野、中澤 ）

使用教科書：（ 大修館 新高等保健体育 ）

教科 保健体育 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】

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】
実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。	実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。	率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。

	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	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。	オリエンテーション・スポーツテスト（男女）  授業の諸注意・ラジオ体操の確認、スポーツテスト（反復横とび・立ち幅跳び・長座体前屈・上体起こし・握力・ハンドボール投げ・5 0 m走・シャトルラン）  陸上競技（男女） 短距離走 ・「フィニッシュ」の方法 ・基本ドリル（正しく歩く・速く歩く・ステップ・ハイン・トラッピング） 短距離走、加速走 ・サーキットトレーニング ・レベティショントレーニング ハードル走  投擲種目（砲丸投げ） ・立ち投げからの突き出しを会得する。 ・ステップ、グライドからの突き出しを会得する。 ・記録会形式での計測	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。	○	○	○	6
	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。	短距離走 ・サーキットトレーニング ・レベティショントレーニング  ハードル走  投擲種目（砲丸投げ） ・立ち投げからの突き出しを会得する。 ・ステップ、グライドからの突き出しを会得する。 ・記録会形式での計測	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。	○	○	○	8
	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。	ダンス（女）  オリエンテーション（種目の特性、歴史、授業の流れの説明。） ・リズムにのって体を動かす。 ・8拍ごとの動き ・体の可動域を広げる準備運動 ・リズムに合わせたジャンプ・ステップ ・創作部分作成 ・実技テスト	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。	○	○	○	8
	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。	バレーボール（男女）  ・オリエンテーション（種目の特性、安全面の留意点及び施設の使用方等について説明。ゲームルール、ゲーム説明） ・パス、トスの練習（オーバーハンド、アンダーハンド、直上パス、対人パス、ランニングパス、パスゲーム） ・サーブ、スパイク（壁打ち、ネット越し） ・3段攻撃の練習 ・簡易ゲーム（3対3、パスゲーム） ・実技テスト	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。	○	○	○	8
	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。	水泳（男女）  ・オリエンテーション（泳法確認・クロール、平泳ぎ、背泳ぎへの導入） ・クロール、平泳ぎの1 0 分間泳計測	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。	○	○	○	4
	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。	水泳（男女）  ・クロール、平泳ぎの5 0 mタイム計測	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。	○	○	○	4

2 学 期	慮して運動に取り組む。		に取り組むことができる。				
	<p>【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。</p>	<p>ダンス（女）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・既定のダンスの練習</li> <li>・各グループで創作ダンス作り</li> <li>・発表会</li> </ul>	<p>【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。</p>	○	○	○	10
	<p>【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。</p>	<p>柔道（男）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・作法、所作心得</li> <li>・基本姿勢、各受け身習得</li> <li>・実技テスト</li> </ul>	<p>【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。</p>	○	○	○	10
	<p>【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。</p>	<p>アルティメット（男女）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アルティメットルール理解</li> <li>・スローイング各種練習</li> <li>・3対2攻防練習</li> <li>・ゲームルール理解及びリーグ戦</li> <li>・実技テスト</li> </ul>	<p>【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。</p>	○	○	○	10
	<p>【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。</p>	<p>バスケットボール（男女）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション（種目の特性、安全面の留意点及び施設の使用方法等について説明。クーリング、ルール説明）</li> <li>・パス&amp;キャッチの練習（チェスト、ショルダー）</li> <li>・パス、キャッチ、ドリブル、シュートの総合練習</li> <li>・2：2，3：2，3：3（攻守）</li> <li>・速攻の練習（2：1，3：2）</li> <li>・ゲーム練習（リーグ戦）</li> <li>・実技テスト</li> </ul>	<p>【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。</p>	○	○	○	10