

高等学校 令和6年度（1学年）

单位数： 3 单位

使用教科書：現代高等保健体育（大修館）

【学びに向かう力、人間性等】公正に取り組み、協力する。自己の責任を果たし、参画する。一人一人の違いを大切にする意欲を育てる。

科目 体育の目標：運動についての理解と合理的な実践を通じて、高度な運動技能を修得できるようにする。

【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】
習得した技術が、実際に身に付いているかを実技テストで評価する。	技術向上にむけて、練習メニューや動き方を調べる。ルールを知ること、その競技の楽しさを知る。 個人カードで学習する。	安全に授業を進めることが重要な教科であることを理解し、適切な服装・態度で授業に取り組む。参加することが大前提であり、休まず授業に出席する。

	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	バレーボール（男子） 【知識及び技能】 基本的な技術を身につける。 練習を活かして試合をする。 【思考力、判断力、表現力等】 ルールを理解する。 【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力してプレーする。	・パス ・レシーブ ・アタック ・サーブ ・ゲーム	【知識・技能】 実技テストを行う。 【思考・判断・表現】 個人カードを記入する。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動に適した服装、態度で取り組む。	○	○	○	30
	アルティメット（女子） 【知識及び技能】 基本的な技術を身につける。 練習を活かして試合をする。 【思考力、判断力、表現力等】 ルールを理解する。 【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力してプレーする。	・パス ・ディフェンス ・ゲーム	【知識・技能】 実技テストを行う。 【思考・判断・表現】 個人カードを記入する。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動に適した服装、態度で取り組む。	○	○	○	
	体力テスト（男女共修）		・体力テスト各種目				
2 学 期	バレーボール（女子） 【知識及び技能】 基本的な技術を身につける。 練習を活かして試合をする。 【思考力、判断力、表現力等】 ルールを理解する。 【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力してプレーする。	・パス ・レシーブ ・アタック ・サーブ ・ゲーム	【知識・技能】 実技テストを行う。 【思考・判断・表現】 個人カードを記入する。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動に適した服装、態度で取り組む。	○	○	○	45
	アルティメット（男子） 【知識及び技能】 基本的な技術を身につける。 練習を活かして試合をする。 【思考力、判断力、表現力等】 ルールを理解する。 【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力してプレーする。	・パス ・ディフェンス ・ゲーム	【知識・技能】 実技テストを行う。 【思考・判断・表現】 個人カードを記入する。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動に適した服装、態度で取り組む。	○	○	○	
	ソフトボール（男子） 【知識及び技能】 基本的な技術を身につける。 練習を活かして試合をする。 【思考力、判断力、表現力等】 ルールを理解する。 【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力してプレーする。	・キャッチボール ・ノック ・バッティング ・ゲーム	【知識・技能】 実技テストを行う。 【思考・判断・表現】 個人カードを記入する。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動に適した服装、態度で取り組む。	○	○	○	
	バドミントン（女子） 【知識及び技能】 基本的な技術を身につける。 練習を活かして試合をする。 【思考力、判断力、表現力等】 ルールを理解する。 【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力してプレーする。	・ショット ・サーブ ・ゲーム	【知識・技能】 実技テストを行う。 【思考・判断・表現】 個人カードを記入する。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動に適した服装、態度で取り組む。	○	○	○	
	3 学 期	持久走（男女共修） 【知識及び技能】 持久力を身につける。 【思考力、判断力、表現力等】 同じペースを意識して走る。 【学びに向かう力、人間性等】 記録の管理を行う。	・13～15分間走を行う ・記録をつける	【知識・技能】 実技テストを行う。 【思考・判断・表現】 個人カードに記録を記入する。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動に適した服装、態度で取り組む。	○	○	○
						合計 105	