

井草 高等学校 令和7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	評価標準	知	思	態	配当 時数
1 学 期	ダンス（男女共修） 【知識及び技能】 ステップや振付を身につける。 【思考力、判断力、表現力等】 自己表現力と想像力を身につける。 【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力して取り組む。	創作ダンス ・創作活動 ・発表 現代的なリズムのダンス ・振り付け練習 ・創作活動 ・発表	【知識・技能】 発表会を行う。 【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。	○	○	○	40
	体育理論（男女共修） 【知識及び技能】 理論としての体育を理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 知識を社会と関連付ける。 【学びに向かう力、人間性等】 考えを深め、レポートを作成する。	体育編1単元	【知識・技能】 レポート作成を行う。 【思考・判断・表現】 レポート作成を行う。 【主体的に学習に取り組む態度】 学習内容から自らの考えを深める。	○	○	○	
	サッカー（男女共修） A.C.E.G1～20番 【知識・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・判断・表現】 ルールを理解する。 【主体的に学習に取り組む態度】 仲間と協力して取り組む。	・パス ・ドリブル ・シュート ・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。	○	○	○	
	卓球（男女共修） B.D.F.G21～40番 【知識・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・判断・表現】 ルールを理解する。 【主体的に学習に取り組む態度】 仲間と協力して取り組む。	・サーブ ・ラリー ・スマッシュ ・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	陸上競技（男女共修） 【知識及び技能】 競技毎の運動特性を身につける。 【思考力、判断力、表現力等】 トレーニング方法を理解する。 【学びに向かう力、人間性等】 記録の更新に取り組む。	・ルール ・トレーニング方法 ・測定 ・記録の測り方	【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（男女共修） 【知識・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・判断・表現】 ルールを理解する。 【主体的に学習に取り組む態度】 仲間と協力して取り組む。	・基本的なスロー ・パス ・キャッチ ・ディフェンス ・試合	【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。	○	○	○	
	体育理論（男女共修） 【知識及び技能】 理論としての体育を理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 知識を社会と関連付ける。 【学びに向かう力、人間性等】 考えを深め、レポートを作成する。	体育編2単元	【知識・技能】 レポート作成を行う。 【思考・判断・表現】 レポート作成を行う。 【主体的に学習に取り組む態度】 学習内容から自らの考えを深める。	○	○	○	
	サッカー（男女共修） B.D.F.G21～40番 【知識・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・判断・表現】 ルールを理解する。 【主体的に学習に取り組む態度】 仲間と協力して取り組む。	・パス ・ドリブル ・シュート ・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。	○	○	○	

	卓球（男女共修） A. C. E. G1～20番 【知識・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・判断・表現】 ルールを理解する。 【主体的に学習に取り組む態度】 仲間と協力して取り組む。	・サーブ ・ラリー ・スマッシュ ・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】 測定を行う。 【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。	○	○	○	20
							合計
							105