

上水 高等学校 令和8年度（2学年用）教科

保健体育

科目 スポーツA

教科：保健体育

科目：スポーツA

単位数：2 単位

対象学年組：第2学年 A組～F組

使用教科書：ステップアップ高校スポーツ

教科 0

の目標：

【知識及び技能】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出来るようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身につけるようにする

【思考力、判断力、表現力等】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る力を養う

【学びに向かう力、人間性等】運動における競争や共働の経験を通して、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などの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

科目 0

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出来るようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身につけるようにする	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る力を養う	運動における競争や共働の経験を通して、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などの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

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
<p>(知識・技能)</p> <ul style="list-style-type: none"> 高いスピードを維持して走る中間走では、体の真下近くに足を接地したり、キックした足を素早く前に運んだりするなどの動きで走ること。 <p>(思考力・判断力・表現力)</p> <ul style="list-style-type: none"> 課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見すること。 <p>(主体的に学習に取り組む態度)</p> <ul style="list-style-type: none"> 陸上競技の学習に主体的に取り組もうとすること。 	<p>短距離走(100m, 200m)</p> <ul style="list-style-type: none"> スタート 中間疾走 フィニッシュ ストライドとピッチ タイム計測と運営 	<p>(知識・技能)</p> <ul style="list-style-type: none"> 高いスピードを維持して走る中間走では、体の真下近くに足を接地したり、キックした足を素早く前に運んだりするなどの動きで走ることができる。 <p>(思考力・判断力・表現力)</p> <ul style="list-style-type: none"> 課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。 <p>(主体的に学習に取り組む態度)</p> <ul style="list-style-type: none"> 陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。 	○	○	○	10
<p>(知識・技能)</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて、ストライドやピッチを切り替えて走ること。 <p>(思考力・判断力・表現力)</p> <ul style="list-style-type: none"> 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて仲間とともに陸上競技を楽しむための調整の仕方を見付けること。 <p>(主体的に学習に取り組む態度)</p> <ul style="list-style-type: none"> 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。 	<p>長距離走(1500m)</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己のペースで走る ストライドとピッチ タイム計測と運営 	<p>(知識・技能)</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて、ストライドやピッチを切り替えて走ることができる。 <p>(思考力・判断力・表現力)</p> <ul style="list-style-type: none"> 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて仲間とともに陸上競技を楽しむための調整の仕方を見付けている。 <p>(主体的に学習に取り組む態度)</p> <ul style="list-style-type: none"> 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 	○	○	○	8
<p>(知識・技能)</p> <ul style="list-style-type: none"> 加速に十分な距離から、高いスピードで踏み切りに移ること。 <p>(思考力・判断力・表現力)</p> <ul style="list-style-type: none"> 練習や競技会の場面で、自己や仲間の活動を振り返り、よりよいルールやマナーについて提案すること。 <p>(主体的に学習に取り組む態度)</p> <ul style="list-style-type: none"> 役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること。 	<p>走り幅跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> 助走 踏切 空中姿勢 着地 計測と運営 	<p>(知識・技能)</p> <ul style="list-style-type: none"> 加速に十分な距離から、高いスピードで踏み切りに移ることができる。 <p>(思考力・判断力・表現力)</p> <ul style="list-style-type: none"> 練習や競技会の場面で、自己や仲間の活動を振り返り、よりよいルールやマナーについて提案している。 <p>(主体的に学習に取り組む態度)</p> <ul style="list-style-type: none"> 役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。 	○	○	○	10
<p>(知識・技能)</p> <ul style="list-style-type: none"> 助走で得た勢いを投げの動作に移すこと。 <p>(思考力・判断力・表現力)</p> <ul style="list-style-type: none"> 練習や競技会の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。 <p>(主体的に学習に取り組む態度)</p> <ul style="list-style-type: none"> 危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保すること。 	<p>やり投げ</p> <ul style="list-style-type: none"> 安全指導 やりの握り方 基本のフォームと投げ方 突き刺し 助走とステップ 計測と運営 	<p>(知識・技能)</p> <ul style="list-style-type: none"> 助走で得た勢いを投げの動作に移すことができる。 <p>(思考力・判断力・表現力)</p> <ul style="list-style-type: none"> 練習や競技会の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案している。 <p>(主体的に学習に取り組む態度)</p> <ul style="list-style-type: none"> 危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。 	○	○	○	10

