

高等学校 令和8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: 2 単位

対象学年組: 第 1 学年 A 組

教科担当者: 高橋元希 古屋一輝

使用教科書: (新高等保健体育 (大修館))

教科 保健体育 の目標:

【知識及び技能】 単元ごとの専門的知識や安全配慮の方法等を身に付け、基礎的・基本的な運動能力の向上を目指す。

【思考力、判断力、表現力等】 単元に応じた運動方法について自ら考え、模索し、積極的に表現する力を高める。

【学びに向かう力、人間性等】 公正、協力、責任などの態度を身につけ、体育活動を安全に行える人間性を高める。

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】
・運動の基礎を学ぶことで総合的な体力の向上を図り、運動することの楽しさや必要性を理解する。 ・各種目の基礎技術を習得できる。	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について考えられる。 ・種目の特性やルールを理解し、自己の体力と比較し、適切な運動方法を模索できる。	・仲間との協調性やコミュニケーション能力を身につける。 ・公正、協力、責任などの態度を身につける。

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	<p>単元名 器械運動 (マツト運動)</p> <p>【知識及び技能】 自己に適した技で演技する。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 体力の高め方や技の名称や行い方を考える。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 自己や仲間との課題解決や多様な楽しさや喜びを味わう。</p>	<p>・マツトに慣れる体づくり運動 ・前転、後転、開脚前転、開脚後転、補助倒立</p>	<p>【知識及び技能】 前転技群と後転技群の名称や行い方を工夫し、発表会で演技ができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 関節の可動域や技のコツを踏まえて、自分の体の特性を掴んで練習に取り組んでいる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 用具の磨ける上での打撃力を加減して行い、互いに技の方法を教えあっている。</p>	○	○	○	12
<p>単元名 スポーツテスト種目練習</p> <p>【知識及び技能】 競技の名称や方法について理解し、正しく行えている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 スポーツテストの運営や競技の方法について考える。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 自己や仲間を協力し、行事の運営に参画している。</p> <p>定期考査</p>	<p>・スポーツテストのルール説明 ・競技の運営方法指導</p>	<p>【知識及び技能】 種目のルールを理解し、安全に考慮しながら活動できる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 全体種目の志願や協力の仕方について、互いに模索し、工夫している。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 胸腹を意識して、積極的に練習に取り組むと共に、仲間を気遣って思いやることができる。</p>	○	○	○	14	
<p>単元名 球技: ネット型: (バドミントン)</p> <p>【知識及び技能】 ボールや用具の操作位置に戻るなどの動きができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫できる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 フェアなプレイを守ろうとする。球技に積極的に参加する。</p> <p>定期考査</p>	<p>・安全配慮の方法など指導 ・フォアハンドストローク ・バックハンドストローク ・サーブ</p>	<p>【知識及び技能】 ストロークの正しい打点を掴み、既定のコート内に安定して返球することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 ラリーを続ける上での打撃力を加減について考え、仲間の取りやすいポイントに返球する方法を模索している。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 道具の扱いを安全に行うと共に、ルールをきちんと守ることができる。</p>	○	○	○	7	
<p>単元名 球技: ネット型: (卓球)</p> <p>【知識及び技能】 ボールや用具の操作位置に戻るなどの動きができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫できる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 フェアなプレイを守ろうとする。球技に積極的に参加する。</p> <p>定期考査</p>	<p>・安全配慮の方法など指導 ・フォアハンドストローク ・バックハンドストローク ・サーブ</p>	<p>【知識及び技能】 ストロークの正しい打点を掴み、既定のコート内に安定して返球することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 ラリーを続ける上での打撃力を加減について考え、仲間の取りやすいポイントに返球する方法を模索している。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 道具の扱いを安全に行うと共に、ルールをきちんと守ることができる。</p>	○	○	○	7	
2 学 期	<p>単元名 球技: ゴール型 (バスケットボール)</p> <p>【知識及び技能】 技術の名称や行い方を理解する。ボール操作を身に付ける。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 ボールや用具の操作について、合理的に運動の工夫ができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ルールを守り助けあって運動する。</p> <p>単元名 体育理論 (運動やスポーツの効果的な学習の仕方)</p> <p>【知識及び技能】 スポーツの歴史や現代のスポーツの特徴を理解する。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自己の経験や体験を振り返りながら考えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 他者の考えを尊重し、発言したり、傾聴したりできる。</p> <p>定期考査</p>	<p>・ドリブル ・シュート ・パス ・ゲームのルール理解</p>	<p>【知識及び技能】 ドリブル、シュート、パスの基本的な動作を身に付け、相手の動きを意識しながら、自己のボール操作を安定してできている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 ボールを操る上での体の動かし方を模索し、工夫している。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 安全に道具を扱うことに留意し、他者と協力して練習や試合に取り組んでいる。</p>	○	○	○	8
<p>単元名 体育理論 (運動やスポーツの効果的な学習の仕方)</p> <p>【知識及び技能】 スポーツの歴史や現代のスポーツの特徴を理解する。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自己の経験や体験を振り返りながら考えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 他者の考えを尊重し、発言したり、傾聴したりできる。</p> <p>定期考査</p>	<p>・スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴を理解する。</p>	<p>【知識及び技能】 オリンピックの起源や現代の動向について理解し、フェアプレイの精神について理解している。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの歴史と自己のスポーツ経験をつなげて、考えを深めている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 オリンピックについて知っているニュースや知識について仲間と協力して発表し、積極的に高め合っている。</p>	○	○	○	8	
<p>単元名 陸上競技 (長距離走)</p> <p>【知識及び技能】 自己に適したペースで走る。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 技術の名称や行い方、体力の高め方を模索する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 記録の向上や競走など多様な楽しさや喜びを味わう。</p> <p>定期考査</p>	<p>・体づくり運動 ・呼吸法の指導 ・走り方のフォーム</p>	<p>【知識及び技能】 記録向上に向けて、自分の体力に合ったペースを保持増進している。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自分にあった呼吸法やストライドについて模索し、工夫している。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 自分の立てた目標を達成するために意欲的に取り組んでいる。</p>	○	○	○	13	
			○	○		1	
						合計	
						73	