

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：2 単位

対象学年組：第1学年 1組～8組

教科担当者：西郡・宮崎・結城・川上

使用教科書：（大修館書店 新高等保健体育）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】 各種の運動特性に応じた技能や安全についての知識及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身につけるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康について、自他の課題を発見し、課題解決に向け、合理的、計画的に思考・判断する力を身につけるようにする。

【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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】
各種の運動の合理的・計画的な実践を通して、運動技能を高め、体力の向上と健康の保持増進の必要性について理解し、それらの技能を身につけられるようにする。	各種の運動における自他の課題を発見し、合理的、計画的な実践を通して、課題解決に向けて思考・判断する力及び自分の考えたことを他者に伝える力を身につけられるようにする。	運動の楽しさや喜びを深く味わうとともに、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯にわたり継続して運動に親しむ態度を身につけられるようにする。

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
<p>体づくり運動</p> <p>【知識及び技能】 体の構造や運動の原則を理解するとともに、運動の特性に応じた動きを身につけさせる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 運動を通して、自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて、取り組み方を工夫したり、考えを仲間に伝えることができる力を身につけさせる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 運動に自主的・主体的に取り組むとともに、健康や安全を確保しようとする力を身につけさせる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・新体力テストを実施し、現在の体力を把握し、今年度の授業の目標を立てるようにする。 ・一人での運動、複数人での運動を通して、体の構造や効果的な運動の仕方を学び、仲間と強調して運動することの楽しさが実感できるよう指導する。 ・各競技の動きと関連付けた運動を実施することで、これからの授業へのつながりが意識できるよう指導する。 ・運動に応じて、タブレット端末を使用し、自己や仲間の動きを客観的にみる場を設定する。 	<p>【知識・技能】 体づくり運動についての行い方や実生活への取り入れ方について理解し、基本的な運動の技能を身につけている。</p> <p>【思考・判断・表現】 体力の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための計画を立てるとともに、自己や仲間の課題に応じて、運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 運動に自主的・主体的に取り組むとともに、健康や安全を確保しながら、体を動かす楽しさや心地よさを深く味わうことができる。</p>	○	○	○	7
<p><男子> ラグビー</p> <p>【知識及び技能】 安定したボール操作を身につけるとともに、ゴール前での攻防やチームに応じた作戦等で運動に親しむことができるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 攻防におけるチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて、練習等を工夫し、自己や仲間の考えを他者に伝える力を身につけられるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にすること、仲間と協力して互いに高め合おうとする力を身につけられるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ラグビーの基本動作である動きや基本的なパスを習得し、攻防を楽しむゲームが成立するよう指導する。 ・チームごとでの対話を通し、練習やゲームを行うことで、課題に応じた思考判断や協調性を養えるよう指導する。 ・授業ごとにPDCAサイクルをチーム単位で行うことで常に思考判断の場を設定できるようにする。 	<p>【知識・技能】 ゴール前への侵入から攻防を展開するための安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 自己や仲間、チームの課題を発見し、効果的な練習や作戦を選び、仲間に伝えることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ラグビーの学習に主体的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしたり、仲間と協力して、互いに高め合おうとしている。</p>	○	○	○	7
<p><女子> バレーボール</p> <p>【知識及び技能】 役割に応じた基本的な動作や仲間と積極的に関わり、ネット際の攻防における連携した動きを身につけさせる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて、練習や作戦を工夫し、自己の考えたことを他者に伝える力を身につけられるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にすること、仲間と協力して互いに高め合おうとする力を身につけられるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・バレーボールの基本動作である動きや基本的なパス、レシーブを習得し、攻防を楽しむゲームが成立するよう指導する。 ・チームごとでの対話を通し、練習やゲームを行うことで、課題に応じた思考判断や協調性を養えるよう指導する。 ・授業ごとにPDCAサイクルをチーム単位で行うことで常に思考判断の場を設定できるようにする。 	<p>【知識・技能】 攻防を展開するための安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 自己や仲間、チームの課題を発見し、効果的な練習や作戦を選び、仲間に伝えることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 バレーボールの学習に主体的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしたり、仲間と協力して、互いに高め合おうとしている。</p>	○	○	○	8
<p>水泳</p> <p>【知識及び技能】 各泳法について、手と足の動きに呼吸を合わせながら、続けて長く、速く効率的に泳ぐことができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・各泳法について、フォームやそれぞれに合ったペースなどを習得し、記録に挑戦することの楽しさが実感できるよう指導する。 	<p>【知識・技能】 各泳法について、手と足の動きに呼吸を合わせながら、続けて長く、速く、効率よく泳ぐことができる。</p> <p>【思考・判断・表現】</p>				

1
学
期

	<p>※、効率的に休むことができるよう指導する。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自己の能力に適した課題解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 水泳に自主的・主体的に取り組むとともに、水泳の心へを守りう安全に気を配ることができるようにする。</p>	<p>・ハコイこの対峙を理し、目先の課題を把握し、練習を工夫するなどの思考判断の場を設定して、指導に当たる。</p> <p>・状況に応じて、タブレット端末を活用し、自身の動きを客観的に認識することができるような場を設定する。</p>	<p>【思考・判断・表現】 自他の課題を発見し、効果的な練習や課題解決の方法を選び、実践することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 水泳の学習に自主的・主体的に取り組むとともに、健康や安全に気を配りながら学習することができる。</p>	○	○	○	8
定期考査				○			1
2 学 期	<p>〈男子〉 柔道 【知識及び技能】 相手の動きに応じた基本的な動作や技、連絡技を用いて、相手を投げたり抑えることができるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自他の課題を発見し、合理的な課題解決に向けて、練習を工夫したり、自己の考えたことを他者に伝えることができる力を身につけさせる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 武道に自主的、主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方などの礼節を大切にすることを身につけさせる。</p>	<p>・柔道における受け身や基本的な寝技、投げ技を習得できるように指導するとともに、安全面の確保を徹底する。</p> <p>・ペアでの対話を通し、練習、組み合いを工夫しておこなうことができる場を設定する。</p> <p>・必要に応じてタブレット端末を活用し、自己や仲間の技能を客観的に把握できるようにする。</p>	<p>【知識・技能】 柔道における受け身や基本的な寝技・投げ技を習得しているとともに、安全な運動の仕方を理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、効果的な練習を選び、練習の方法を工夫し仲間に伝えることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 柔道の学習に自主的、主体的に取り組むとともに、相手を尊重し伝統的な行動の仕方などの礼節を大切にしようとしている。</p>	○	○	○	8
	<p>〈女子〉 テニス 【知識及び技能】 テニスの基本的な動作や用具の安定した操作を身につけさせる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自他やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて、練習や作戦を工夫し、自己の考えたことを他者に伝える力を身につけられるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にすること、仲間と協力して互いに高め合おうとする力を身につけられるようにする。</p>	<p>・テニスの基本的な動きやラケットの基本動作を習得し、ラリーや攻防を楽しむゲームが成立するよう指導する。</p> <p>・ペアによる話し合いを通して、練習やゲームを行い、課題に応じた思考判断や協調性を養えるよう指導する。</p> <p>・状況に応じて、タブレット端末を使用し、自己や仲間の動きを客観的にみる場を設定する。</p>	<p>【知識・技能】 攻防を展開するための安定したボール・ラケット操作と空間を作り出すなどの動きができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、効果的な練習や作戦を選び、仲間に伝えることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 テニスの学習に主体的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしたり、仲間と協力して、互いに高め合おうとしている。</p>				8
	<p>サッカー 【知識及び技能】 役割に応じた基本的な動作や仲間と積極的に関わり、ゴール前の攻防における連携した動きを身につけさせる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自他やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて、練習や作戦を工夫し、自己の考えたことを他者に伝える力を身につけられるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にすること、仲間と協力して互いに高め合おうとする力を身につけられるようにする。</p>	<p>・サッカーの基本動作である動きや基本的なパス、ドリブル、シュートを習得し、攻防を楽しむゲームが成立するよう指導する。</p> <p>・チームごとでの対話を通し、練習やゲームを行うことで、課題に応じた思考判断や協調性を養えるよう指導する。</p> <p>・授業ごとにPDCAサイクルをチーム単位で行うことで常に思考判断の場を設定できるようにする。</p>	<p>【知識・技能】 ゴール前への侵入から攻防を展開するための安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 自己や仲間、チームの課題を発見し、効果的な練習や作戦を選び、仲間に伝えることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 サッカーの学習に主体的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしたり、仲間と協力して、互いに高め合おうとしている。</p>	○	○	○	8
	<p>バドミントン 【知識及び技能】 役割に応じた基本的な動作、用具の操作や仲間と積極的に関わり、ネット際の攻防における連携した動きを身につけさせる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自他やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて、練習を工夫したり、自己の考えたことを他者に伝える力を身につけられるようにする。</p>	<p>・バドミントンの基本的な動きやラケットの基本動作を習得し、ラリーや攻防を楽しむゲームが成立するよう指導する。</p> <p>・ペアによる話し合いを通して、練習やゲームを行い、課題に応じた思考判断や協調性を養えるよう指導する。</p>	<p>【知識・技能】 攻防を展開するための安定したシャトル・ラケット操作と空間を作り出すなどの動きができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、効果的な練習や作戦を選び、仲間に伝えることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 バドミントンの学習に主体的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしたり、仲間と協力して、互いに高め合おうとしている。</p>				

	見し、合理的な解決に向けて、練習や作戦を工夫し、自己の考えたことを他者に伝える力を身につけられるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にすること、仲間と協力して互いに高め合おうとする力を身につけられるようにする。	・状況に応じて、タブレット端末を使用し、自己や仲間の動きを客観的にみる場を設定する。	バドミントンの学習に主体的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしたり、仲間と協力して、互いに高め合おうとしている。	○	○	○	8
	定期考査			○			1
3 学 期	バスケットボール 【知識及び技能】 役割に応じた基本的な動作や仲間と積極的に関わり、ゴール前の攻防における連携した動きを身につけさせる。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自他やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて、練習や作戦を工夫し、自己の考えたことを他者に伝える力を身につけられるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にすること、仲間と協力して互いに高め合おうとする力を身につけられるようにする。	・バスケットボールの基本動作である動きや基本的なパス、ドリブル、シュートを習得し、攻防を楽しむゲームが成立するよう指導する。 ・チームごとでの対話を通し、練習やゲームを行うことで、課題に応じた思考判断や協調性を養えるよう指導する。 ・授業ごとにPDCAサイクルをチーム単位で行うことで常に思考判断の場を設定できるようにする。	【知識・技能】 ゴール前への侵入から攻防を展開するための安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きができる。 【思考・判断・表現】 自己や仲間、チームの課題を発見し、効果的な練習や作戦を選び、仲間に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 バスケットボールの学習に主体的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしたり、仲間と協力して、互いに高め合おうとしている。	○	○	○	7
	長距離走 【知識及び技能】 陸上競技（長距離走）の特性に応じた、長距離走特有の技能を身につけられるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて、練習を工夫し、自他の考えを伝える力を身につけられるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技に主体的に取り組むとともに、ルールやマナーを大切に、健康や安全を確保できる力を身につけられるようにする。	・自己の記録に挑戦することの楽しさを実感するとともに、自己のペースに応じた走り方が習得できるよう指導する。 ・タブレット端末を活用し、自己や仲間のフォームを客観的にみて、課題解決できる場を設けることで、思考力・判断力や協調性を養うことができるよう指導する。	【知識・技能】 ペースの変化に対応して走ることができるとともに、リラックスしてリズムカルに走ることができる。 【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、効果的な練習や作戦を選び、仲間に伝えることができるとともに、課題に応じた目標を設定して取り組んでいる。 【主体的に学習に取り組む態度】 長距離走の学習に主体的に取り組むとともに、仲間と高め合いながら、記録に挑戦することの楽しさを味わっている。	○	○	○	7
	定期考査			○			1

<備考>

・新型コロナウイルスの感染状況により、種目・実施時期の変更の可能性があります。

・男女共習、男女別習の種目があります。男女別習とする種目は、「男子：ラグビー 女子：バレーボール」「水泳」「男子：柔道 女子：テニス」の予定ですが、変更の可能性があります。

合計

70