

清瀬 高等学校 令和4年度（1学年用） 教科 保健体育 科目 男子体育

教科：保健体育 科目：男子体育 単位数：3 単位
 対象学年組：第1学年 1組～7組
 教科担当者：磯辺・梅原・福家・井ノ口
 使用教科書：（ ）

教科 保健体育 の目標：
 【知識及び技能】 ・各種の運動の特性に応じた技能等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。
 ・運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに他者に伝える力を養う。
 【思考力、判断力、表現力等】 ・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。
 【学びに向かう力、人間性等】

【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できるようにするため、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、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協働の経験を通して、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	
			知	思	態		
1 学期	<p><バレーボール> ポジションの役割に応じたボールや用具の操作によって、仲間と連携した「拾う、つなぐ、打つ」などの一連の流れで攻撃を組み立てたり、相手側の空いた場所をめぐる攻防が展開できるようにする。</p> <p><陸上競技> 合理的なフォームを身に付けたり、バトンの受け渡して自走者のスピードを高めたりして、個人やリレーチームのタイムを短縮したり、競走したりできるようにする。</p> <p><柔道・剣道> 相手の動きの変化に応じた基本動作、既習技、新たな基本となる技及び技能の上達を踏まえて、自由練習や簡易な試合で攻防を展開することができるようにする。</p> <p><水泳> ア クロール 水平な流線型の姿勢を保つことで水の抵抗を小さくし、プルやキックの推進力を生かして、1回のストロークで大きく前進する。 イ 平泳ぎ プルとキックのタイミングを合わせて呼吸1回ごとに大きな伸びのある泳ぎをする。また、力強いプルとキックで全力を出して、スピードに乗って泳ぐ。</p>	<p><バレーボール> オーバーハンドパス アンダーハンドパス トス サーブ スパイク</p> <p><陸上競技> スタート技術 スプリントドリル デンボ走 ベースポジション 腕振りドリル バトンパス技術</p> <p><柔道・剣道> ・柔道 胴着のたたみ方・礼法 受け身 投げ技 固め技 技の連絡 ・剣道 胴着のたたみ方・礼法 防具の付け方・片づけ方 素振り・基本技 仕掛け技（二段技、払い技）</p> <p><水泳> キャッチ ブル リカバリー キック 息継ぎ ストリームライン、</p>	<p><バレーボール> 【知識・技能】 ・ボールを握った場所を打てる。 ・ボールを握った場所を打ち返せる。 ・フレイシや正しい位置にボールを上げられる。 ・フォームやポジションに応じた位置に動ける。 【思考・判断・表現】 ・動きを比較して、成果や改善点を仲間伝える。 ・技術的な課題や戦術の練習方法の考えを伝える。 ・ルールを守りより良いマナーについて活動を振り返る。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・学習に自主的に取り組もうとしている。 ・フェアプレイを大切にしている。 ・個々に応じた課題や挑戦を大切にしている。 ・健康・安全を確保している。</p> <p><陸上競技> 【知識・技能】 ・フォームや技術名について、理解している。 ・技術が距離向上につながることを理解している。 ・動きの分析は、自己・他者観察の方法があることを理解している。 【思考・判断・表現】 ・動きを比較して、成果や改善点を仲間伝える。 ・技術的な課題や戦術の練習方法の考えを伝える。 ・ルールを守りより良いマナーについて活動を振り返る。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・学習に自主的に取り組もうとしている。 ・フェアプレイを大切にしている。 ・個々に応じた課題や挑戦を大切にしている。 ・健康・安全を確保している。</p> <p><柔道・剣道> 【知識・技能】 ・技の名称や取り稽古の仕方を理解している。 ・試合のルール、審判法を理解している。 【思考・判断・表現】 ・動きを比較して、成果や改善点を仲間伝える。 ・課題解決について練習方法の考えを伝える。 ・ルールを守りより良いマナーについて活動を振り返る。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・学習に自主的に取り組もうとしている。 ・相手尊重し、伝統的な行動を大切にしている。 ・個々に応じた課題や挑戦を大切にしている。 ・健康・安全を確保している。</p> <p><水泳> 【知識・技能】 ・各泳法で用いられる技術の名称を理解している。 ・各技術には、効率的に泳ぐポイントがあることを理解している。 【思考・判断・表現】 ・動きを比較して、成果や改善点を仲間伝える。 ・技術的な課題や戦術の練習方法の考えを伝える。 ・健康・安全のため、泳ぎなどに適切な活動方法について活動を振り返る。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・学習に自主的に取り組もうとしている。 ・ルールやマナーを大切にしている。 ・個々に応じた課題や挑戦を大切にしている。 ・事故防止の心構えを遵守し、健康・安全を確保している。</p>	バレー ○	バレー ○	バレー ○	10
	陸上 ○	陸上 ○	陸上 ○				
	柔剣 ○	柔剣 ○	柔剣 ○				
水泳 ○	水泳 ○	水泳 ○	3				
2 学期	<p><バスケットボール> ゴールの枠内にシュートをコントロールしてシュートを打ったり、味方が操作しやすいパスを送ったり、相手から奪わず次のプレーがしやすいようにボールをキープしたりする。攻撃の際は、味方から離れる動きや、人のいない場所に移動する動きなど、連携した動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開できるようにする。守備の際は、相手の動きに対して、相手マークして守る動きと所定の空間をカバーして守る動きをする。</p> <p><陸上競技> 1学期参照</p> <p><柔道・剣道> 1学期参照</p>	<p><バスケットボール> ドリブル シュート 各種パス ビボット</p> <p><陸上競技> スプリントドリル 投げ技術 混成競技会</p> <p><柔道・剣道> 1学期参照</p>	<p>1学期参照</p>	水泳 ○	水泳 ○	水泳 ○	10
	バスケ ○	バスケ ○	バスケ ○				
	柔剣 ○	柔剣 ○	柔剣 ○				
陸上 ○	陸上 ○	陸上 ○					
3 学期	<p><持久走> 自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりできるようにする。</p> <p><縄跳び> いろいろな跳び方に挑戦し、跳び方の種類を広げるとともに、記録にも挑戦する。友達と見せ合い、教え合い、励まし合って運動することができる。</p>	<p><持久走> ペース走 インターバル走 レパゼンション</p> <p><縄跳び> 規定跳躍 順2側面、交差跳び、順2順1 側面跳と交差1側面跳と交差 順2一あや1側面跳と交差</p>	<p><持久走> 【知識・技能】 ・呼吸と腕振りのタイミングが合っている。 ・リラックスしたフォームで走れる。 ・自己の能力に合ったペースを維持できる。 【思考・判断・表現】 ・動きを比較して、成果や改善点を仲間伝える。 ・技術的な課題や戦術の練習方法の考えを伝える。 ・ルールを守りより良いマナーについて活動を振り返る。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・学習に自主的に取り組もうとしている。 ・ルールやマナーを大切にしている。 ・個々に応じた課題や挑戦を大切にしている。 ・健康・安全を確保している。</p> <p><縄跳び> 【知識・技能】 ・跳躍について、理解している。 ・同じ系統の跳躍には共通性があることを理解している。 ・動きの分析は、自己・他者観察の方法があることを理解している。 【思考・判断・表現】 ・技の行い方や組み合わせについて動きを比較して、成果や改善点を仲間伝える。 ・成果や改善点について自己の活動を振り返る。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・学習に自主的に取り組もうとしている。 ・互いにたえお合おうとしている。 ・個々に応じた課題や挑戦を大切にしている。 ・健康・安全を確保している。</p>	持久走 ○	持久走 ○	持久走 ○	9
	縄跳び ○	縄跳び ○	縄跳び ○				
	縄跳び ○	縄跳び ○	縄跳び ○				
合計							
35							