

清瀬 高等学校 令和4年度（1学年用） 教科 保健体育 科目 女子体育

教科：保健体育 科目：女子体育 単位数：3 単位

対象学年組：第1学年 組～7組

教科担当者：磯辺・梅原・竹内

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。
- 【思考力、判断力、表現力等】 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。
- 【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、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を養う。

科目 女子体育

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。	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、公正に取り組み、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
1 学 期	<ダンス> 表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、動きに変化を付けて即興的に表現することや個性を生かした簡単な作品にまとめて踊ることができるようにする。	<ダンス> 創作ダンス 現代的なリズムのダンス ユニゾンやばらばらの動き カンオン 密集と分散の動き	<ダンス> 【知識・技能】 ・ダンスには、身体運動や作品創作に用いられる名称や用語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。 ・発表には、いろいろな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。 ・話し合う場面、合意形成の仕方を見つめ、仲間に伝えている。 【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。 ・課題を伝えあい教え合ったりしている。 ・作品創作について話し合いに貢献している。 ・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。	ダンス ○	ダンス ○	ダンス ○	10
	<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、相手から奪われ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勢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、相手を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。	<バスケットボール> ドリブル シュート 各種パス ピボット	<バスケットボール> 【知識・技能】 ・ゴールにシュートをコントロールすること ・味方が操作しやすいパスを送れる。 ・ゴールのキープができる。 ・ゴール前の空いている場所をカバーできる 【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。	バスケ ○	バスケ ○	バスケ ○	10
	<陸上競技> 合理的なフォームを身に付けたり、バトンの受け渡しで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。	<陸上競技> スタート技術 スプリントドリル テノゴ走 ベースポジション 腕振りドリル バトンパス技術	<陸上競技> 【知識・技能】 ・ルールや技術名について、理解している。 ・技術が記録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。 ・技術的な課題解決について練習方法を伝える。 ・ルールを守りより良いマナーについて活動振り返る。 【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。 ・事故や怪我等防止の心で活動に取り組む。 ・健康・安全を確保している。	陸上 ○	陸上 ○	陸上 ○	10
2 学 期	<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。	<水泳> キャッチ プル リカバリー キック 息継ぎ ストリームライン、	<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、基本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。 ・技術的な課題や課題解決について練習方法を伝える。 ・健康や安全のため、体調などに応じた練習方法について活動振り返る。 【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。 ・事故防止の心得を遵守し、健康・安全を確保している。	水泳 ○	水泳 ○	水泳 ○	9
	<水泳> 1学期参照	<水泳> 1学期参照		水泳 ○	水泳 ○	水泳 ○	9
	<ダンス> 1学期参照	<ダンス> 1学期参照	1学期参照	ダンス ○	ダンス ○	ダンス ○	10
<バスケットボール> 1学期参照	<バスケットボール> 1学期参照		バスケ ○	バスケ ○	バスケ ○	10	
<陸上競技> 1学期参照	<陸上競技> スプリントドリル 投げ技術 混成競技会		陸上 ○	陸上 ○	陸上 ○	10	
3 学 期	<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。	<持久走> ペース走 インターバル走 レベレーション	<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。 ・技術的な課題や課題解決について練習方法を伝える。 ・ルールを守りより良いマナーについて活動振り返る。 【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。	持久走 ○	持久走 ○	持久走 ○	18
	<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。	<縄跳び> ・規定跳躍 順2回旋、交差跳び、順2回1側回旋と交差1回旋 ・規定連続 順2回1側回旋と交差	<縄跳び> 【知識・技能】 ・跳躍名について、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。 ・良いたたき合おうとしている。 ・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。	縄跳び ○	縄跳び ○	縄跳び ○	9
						合計	105