

教科：（ 保健体育 ） 科目：（ 体育 ） 単位数：（ 2単位 ） 対象：（ 第 1 学年 A～E組女子 ）
 教科担当者：（ A組～E組：小野・松山 ）
 使用教科書：（ 現代高等保健体育 保体701 大修館書店 ）

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質、能力を育成する。

【知識・技能】：知	【思考・判断・表現】：思	【主体的に学習に取り組む態度】：主
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、技能を身に付けている。	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、他者に伝える力を身に付けている。	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身に付けている。

	単元項目	学習内容	知・技		思 態	評価規準	評価の観点			配 当 時 数	
			知	技			知	思	主		
1 学 期	オリエンテーション 水泳 スポーツテスト	クロール25メートル 平泳ぎ 25メートル 泳法、タイム測定 ・50m走（走力） ・握力（筋力） ・反復横跳び（敏捷性） ・ハンドボール投げ（投力） ・立ち幅跳び（跳躍力） ・20mシャトルラン（全身持久力） ・上体起こし（筋持久力） ・長座体前屈（柔軟性）	○	○	○	○	（知）自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 （思）健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 （主）・水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。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。 （主）スポーツテストに自主的に取り組むとともに、記録などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、挑戦を大切にしようとする、安全を確保しようとしている。	○	○	○	10
	からだづくり運動	ラジオ体操第1を正しく行う。 各種の体ほぐし運動、体力を高める運動を行い、体力の向上を図る	○	○	○	○	（知）定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。 （思）ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 （主）学習に自主的に取り組もうとしている。仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。	○	○	○	10
	体育理論	1 スポーツの始まりと変遷 2 文化としてのスポーツ 3 オリンピックと パラリンピックの意義 4 スポーツが経済に及ぼす効果 5 スポーツの高潔さとドーピング 6 スポーツと環境	○		○	○	（知）運動やスポーツの効果的な学習の仕方について課題を発見しそれを言ったり、書き出したりしている。 （思）運動技術の種類について、自らが行ったことのある種目に当てはめて考えることができるのかについて、積極的に学習できる。	○	○	○	6
2 学 期	バレーボール	オーバーハンドパス アンダーハンドパス サーブ サーブレシーブ 2対2、3対3、6対6のラリー	○	○	○	○	（知）球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 （思）ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。 （主）健康・安全を確保している。球技の学習に自主的に取り組もうとしている。	○	○	○	13
	ニュースポーツ（ラクロス）	対面パス ラインドリル キープアウェイ（3対3） 6対6 ゲーム	○	○	○	○	（知）・戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることについて、学習した具体例を挙げている。 （思）作戦などの話し合いの場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。 （主）作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	13

3 学 期	持久走	周回走		○	○	○	○	(知) 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 (思) 陸上競技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。 (主) 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
	バスケットボール	各種バス ゴール下シュート ドリブルシュート 3対3、5対5 ゲーム		○	○	○	○	(知) 球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 (思) ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。 (主) 健康・安全を確保している。球技の学習に自主的に取り組もうとしている。	○	○	○	8
	持久走補習			○	○	○	○		○	○	○	2
									合計			70