

令和4年度 江東商業高等学校 年間授業計画（1学年用）

教科：（ 保健体育 ） 科目：（ 体育 ） 単位数：（ 2単位 ） 対象：（ 第1学年A組～E組男子 ）

教科担当者：（ A組～E組：川上・松山 ）

使用教科書：（ 現代高等保健体育 保体701 大修館書店 ）

教科・科目の目標：

体育の見方・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、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。  
 (1)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、それらの技能を身に付けるようにする。  
 (2)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。  
 (3)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。

評価の観点：

【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
運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けている。また、個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに、技能を身に付けている。	自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。また、健康を大切に、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。

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	
オリエンテーション スポーツテスト	・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）				○ ○	（思）動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。  （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。			○ ○	6
【体づくり運動】 体ほぐしの運動  【球技（ネット型）】 バレーボール	・ラジオ体操  ・基本的技能の習得				○ ○	（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。  （主）体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。  （知）バレーボール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、言ったり、書き出したりしている。			○ ○	8
1 学 期  【体づくり運動】 実生活に生かす運動の計画  【球技（ネット型）】 バレーボール	・縄跳び  ・基本的技能の習得				○ ○ ○ ○	（知）実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、言ったり、書き出したりしている。 （思）体力の程度等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。  （知）サービスでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 （主）互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。			○ ○ ○ ○	8
【体づくり運動】 実生活に生かす運動の計画  【球技（ネット型）】 バレーボール	・縄跳び  ・基本的技能の習得				○ ○	（思）課題を解決するために仲間と話し合う場面で、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）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。  （思）合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 （主）バレーボールの学習に自主的に取り組もうとしている。			○ ○	6

2 学 期	【水泳】 水泳 【球技（ゴール型）】 サッカー	・クロール ・基本的技能の習得								（知）水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐためのポイントがあることについて、言ったり、書き出したりしている。 （技）水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。 （技）ゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。	○				6
	【水泳】 水泳 【球技（ゴール型）】 サッカー	・クロール ・基本的技能の習得								（知）泳法と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、言ったり、書き出したりしている。 （技）クロールでは、水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈め、抵抗の少ない流線型の姿勢をとって力強く壁を蹴り、各泳法に適した水中における一連の動きから、泳ぎだすことができる。 （技）味方が操作しやすいパスを送ることができる。	○				8
	【水泳】 水泳 【球技（ゴール型）】 サッカー	・クロール、背泳ぎ ・基本的技能の習得								（技）クロールと背泳ぎでは、プールの壁から5m程度離れた場所からタイミングを計りながら、泳ぎの速度を落とさずに、片手でプールの壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転させ蹴りだすことができる。 （思）選択した泳法について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 （思）自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。	○	○			8
	【水泳】 水泳 【球技（ゴール型）】 サッカー	・クロール、背泳ぎ ・基本的技能の習得								（思）自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えようとしている。 （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。 （主）水泳の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保しようとしている。 （思）・球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ようとしている。 （主）互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとする。	○	○			6
3 学 期	【陸上競技】 長距離走	・持久走								（技）呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ることができる。 （技）自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。 （思）選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えようとしている。 （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
	【体育理論】 スポーツの発祥と発展	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								（思）スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値について、事実や理念を整理したり、自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして、自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見しようとしている。 （思）スポーツの経済的効果と高潔さやスポーツが環境や社会へもたらす影響について、習得した知識を基に、持続可能なスポーツの発展のための課題の解決に向けて、自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えようとしている。 （主）スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	○	○			6
											合計	70			