

令和5年度 江東商業高等学校 年間授業計画（2学年用）

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

教科担当者：（ A組～E組：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	<ul style="list-style-type: none"> ・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】 実生活に生かす運動の計画 【球技（ネット型）】 バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> ・課題解決学習 ・課題解決学習 	○		○ ○	(知) 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための運動例の選択とそれに基づく計画の作成及び実践、学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程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主体的に取り組もうとしている。 (知) 球技では、各型の各種目の局面ごとに技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法について言ったり書き出したりしている。	○			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	<ul style="list-style-type: none"> ・課題解決学習 ・課題解決学習 	○ ○		○ ○	(思) 生活様式や体力の程度を踏まえ、自己のねらいに応じた運動の計画を立案している。 (知) チームや自己の課題を解決するための練習の計画を立てている。 (主) 仲間の課題を指摘するなど、互いに助け合い高め合おうとしている。	○ ○			8
【球技（ベースボール型）】 ソフトボール 【球技（ネット型）】 バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> ・課題解決学習 ・課題解決学習 			○ ○	(思) 課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見している。 (主) 作戦などを話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。				6

2 学 期	【水泳】 水泳 【球技（ゴール型）】 サッカー	・平泳ぎ ・課題解決学習	○	○						(知) 水泳では、各種目や運動の局面ごとに技術の名称があり、それぞれの技術には、効率のよい泳ぎにつながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて言ったり書き出ししたりしている。 (技) 手を前方に大きく伸ばした後に肘を曲げ、加速させながら内側にかき込み、抵抗を減らすために素早く手を前に戻すストロークの動きをすることができる。 (技) 得点を取るためのフォーメーションやセットプレイなどのチームの役割に応じた動きをすることができる。	○				6
	【水泳】 水泳 【球技（ゴール型）】 サッカー	・平泳ぎ ・課題解決学習	○	○						(知) 水泳の種目によって必要な体力要素があり、その種目の技能に関連させながら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したりしている。 (技) 抵抗の少ない肩幅程度の足の引き付けから、足先を外側にして直ちにキックをすることができる。 (技) 侵入する空間を作り出すために、チームの作戦に応じた移動や動きをすることができる。	○				8
	【水泳】 水泳 【球技（ゴール型）】 サッカー	・バタフライ ・課題解決学習	○	○						(技) 各泳法に適した準備の姿勢から、スタートの合図と同時に力強く蹴りだし、抵抗の少ない姿勢で進行方向に体を伸ばすことができる。 (思) 選択した泳法について、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。 (思) チームや自己の課題を解決するための練習の計画を立てている。	○	○			8
	【水泳】 水泳 【球技（ゴール型）】 サッカー	・バタフライ ・課題解決学習	○	○	○					(技) 体のうねり動作に合わせたしなやかなドルフィンキックをすることができる。 (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。 (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」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。 (主) 球技の学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○		6
3 学 期	【陸上競技】 長距離走	・持久走	○	○	○					(技) 自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて、ストライドやピッチを切り替えて走ることができる。 (思) 自己や仲間の動きを分析して良い点や修正点を指摘している。 (主) 役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。	○	○	○		8
	【体育理論】 運動・スポーツの学び方	1 スポーツにおける技能と体力 2 スポーツにおける技術と戦術 3 技能の上達過程と練習 4 効果的な動きのメカニズム 5 体力トレーニング 6 運動やスポーツでの安全の確保	○	○						(思) 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見している。 (思) 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えている。 (主) 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	○	○			6
											合計	70			