

高等学校 令和4年度(1学年用) 教科

保健体育 科目 体育

教科: 保健体育 科目: 体育

単位数: 3 単位

対象学年組: 第 1 学年 1 組 ~ 8 組

教科担当者: (1・2組: 棟方・黒木・原)

(3・4組: 棟方・黒木・寺島・田中・三國・原)

(5・6組: 棟方・黒木・寺島・田中・三國・原)

(7・8組: 棟方・黒木・原)

使用教科書: (現代高等保健体育(大修館))

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、技能を身に付けるようにする。

【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、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目 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。		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、自己や仲間を考えたい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	担当時数
1 学期	陸上競技(走・疾・投) 【知識及び技能】記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】陸上競技に自主的に取り組むとともに、ルールやマナーを大切にしようとする。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。健康・安全を確保する。	・短距離走、走幅跳、長てき ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	7
	バスケットボール 【知識及び技能】勝敗を味わい楽しむ喜びを味わい、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームを展開する。 【思考力、判断力、表現力等】攻防などの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】球技に自主的に取り組むとともに、作戦などについての話し合いに貢献しようとする。互いに助け合い教え合おうとする。健康・安全を確保する。	・ルール、基本的な動き、シュート、パス、オフェンス、ディフェンス、ゲーム ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】バスケットボールの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	7
	武道(柔道・剣道) 【知識及び技能】勝敗を味わい楽しむ喜びを味わい、伝統的な考え方や、技の名称や見取り稽古の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いた攻防を展開する。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】武道に主体的に取り組むとともに、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする。健康・安全を確保する。	・礼法、基本的な動き、受け身、固め技(柔道) ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人2台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】武道の学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	D ダンス 【知識及び技能】感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をする。 【思考力、判断力、表現力等】表現などの自己や仲間の課題を発見し、運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】ダンスに自主的に取り組むとともに、作品や発表などの話し合いに貢献しようとする。役割を大切にしようとする。健康・安全を確保する。	・多様な動き、身近な生活や日常動作、群(集団)の動き ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人3台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】ダンスの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	E 水泳 【知識及び技能】記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐ。 【思考力、判断力、表現力等】泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】水泳に自主的に取り組むとともに、自己の責任を果たそうとする。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。健康・安全を確保する。	・安全確認、各種泳法 ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人3台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】水泳の学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	7
2 学期	F サッカー 【知識及び技能】勝敗を味わい楽しむ喜びを味わい、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームを展開する。 【思考力、判断力、表現力等】攻防などの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】サッカーに自主的に取り組むとともに、作戦などについての話し合いに貢献しようとする。互いに助け合い教え合おうとする。健康・安全を確保する。	・ルール、基本的な動き、シュート、パス、オフェンス、ディフェンス、ゲーム ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】サッカーの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	5
	G バドミントン 【知識及び技能】勝敗を味わい楽しむ喜びを味わい、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームを展開する。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】バドミントンに自主的に取り組むとともに、作戦などについての話し合いに貢献しようとする。互いに助け合い教え合おうとする。健康・安全を確保する。	・ルール、基本的な動き、サーブ、各種ストローク、ゲーム ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】バドミントンの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	8
	武道(柔道・剣道) 【知識及び技能】勝敗を味わい楽しむ喜びを味わい、伝統的な考え方や、技の名称や見取り稽古の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いた攻防を展開する。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】武道に主体的に取り組むとともに、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする。健康・安全を確保する。	・礼法、基本的な動き、受け身、固め技(柔道)、投げ技 ・礼法、基本的な動き、打ち方と受け方、打たせ方、二段の技、引き技 ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人2台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】武道の学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	8
	D ダンス 【知識及び技能】感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をする。 【思考力、判断力、表現力等】表現などの自己や仲間の課題を発見し、運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】ダンスに自主的に取り組むとともに、作品や発表などの話し合いに貢献しようとする。役割を大切にしようとする。健康・安全を確保する。	・多様な動き、もの(小道具)の使用、ほびとストーリー ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人3台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】ダンスの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	8
	陸上競技(長距離走) 【知識及び技能】記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】陸上競技に自主的に取り組むとともに、ルールやマナーを大切にしようとする。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。健康・安全を確保する。	・長距離走、体づくり運動 ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	5
3 学期	武道(柔道・剣道) 【知識及び技能】勝敗を味わい楽しむ喜びを味わい、伝統的な考え方や、技の名称や見取り稽古の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いた攻防を展開する。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】武道に主体的に取り組むとともに、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする。健康・安全を確保する。	・礼法、基本的な動き、受け身、固め技(柔道)、投げ技、試合 ・礼法、基本的な動き、打ち方と受け方、出ばな技、払い技、試合 ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人2台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】武道の学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	8
	D ダンス 【知識及び技能】感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をする。 【思考力、判断力、表現力等】表現などの自己や仲間の課題を発見し、運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】ダンスに自主的に取り組むとともに、作品や発表などの話し合いに貢献しようとする。役割を大切にしようとする。健康・安全を確保する。	・創作、交流会、発表会 ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人3台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】ダンスの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	8