

都立南平 高等学校 令和5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： 2 単位

対象学年組：第

1 学年

1 組～

8 組【女子】

使用教科書：

（ 新高等保健体育（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	配当 時数
1 学 期	<p>○体づくり運動</p> <p>【知識及び技能】 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。</p> <p>【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する ・合理的、計画的な解決に向けて、他社との協力を得るなど、取り組みを工夫する ・自己やチームの考えたこと集約するとともに、他者に伝える</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ・体づくり運動に主体的に取り組む ・互いに助け合い高めあおうとする ・一人ひとりの違いを認め、能力や特性に応じた動きなどを大切にしようとする ・合意形成に貢献しようとする ・健康、安全を確保する</p>	筋力トレーニング 柔軟 ペア運動	<p>【知識・技能】 ・実技観察 ・実技テスト 【思考・判断・表現】 ・実技観察 ・レポート提出 【学びに向かう力、人間性等】 ・実技観察 ・レポート提出</p>	○	○	○	9
	<p>○陸上競技</p> <p>【知識及び技能】 ・記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの楽しさや喜びを味わう ・技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解する ・中間走の高いスピードを維持して速く走る ・バトンの受け渡して次走者と前走者スピードの接続をスムーズに行う。</p> <p>【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、計画的な解決に向けて協力的に取り組むとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている ・勝敗や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している ・仲間と互いに合意した自己の役割を果たそうとしている。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を尊重し、支援している ・健康・安全を確保している。</p>	スタート方法 走行姿勢 ゴールについて リレーについて バトンパス チーム練習	<p>【知識・技能】 ・実技観察 ・実技テスト 【思考・判断・表現】 ・実技観察 ・レポート提出 【学びに向かう力、人間性等】 ・実技観察 ・レポート提出</p>	○	○	○	9
	<p>○水泳 ※水泳は、1. 2 学期</p> <p>【知識・技能】 ・記録の向上や競争心及び自己の仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わう ・技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解する ・自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐ クロールでは手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作を安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり、速く泳いだりする 複数の泳法で長く泳ぐことまたはリレーをすること</p> <p>【思考・判断・表現】 ・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、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える</p> <p>【学びに向かう姿勢、人間性等】 ・水泳に積極的に取り組もうとしている ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている ・分担した役割を果たそうとする ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする ・水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康、安全に気を配る</p>	クロール（全習） キック ブル 呼吸動作 コンビネーション 平泳ぎ けのび→ひとかきひとけり けのび→ひとかきひとけり→呼吸動作 けのび→ひとかきひとけり→呼吸動作→コンビネーション	<p>【知識・技能】 ・実技観察 ・実技テスト 【思考・判断・表現】 ・実技観察 ・レポート提出 【学びに向かう力、人間性等】 ・実技観察 ・レポート提出</p>				16

