高等学校 令和５年度 教科　保健体育　科目 体育１

教　科：　保健体育　　科　目：　体育１　　単位数：　2　単位

対象年次：　1　年次　（再履修除く）

教科担当者：　①：伊藤　②前田　③高木　④伊藤　⑤前田　⑥室伏
⑦井谷　⑧金元　⑨小湊　⑩井谷　⑪中野　⑫室伏
⑬佐々木　⑭石塚　⑮金元　⑯室伏　⑰　⑱

使用教科書：（　保体701　現代高等保健体育（大修館書店）　）

教科　保健体育　の目標：　心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

【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１　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

【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】
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。	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。	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。

	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	①体つくり運動、器械運動 【知識及び技能】 運動に必要な体力や筋力、柔軟性を身につける。基本的な体の動き方を知る。 【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめようとしている。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、生涯にわたって健康を保持増進し、自らの生活の質を高めようとしている。	・体つくり運動（ボール運動） ・器械運動（マット運動） 教材 ステップアップ高校スポーツ タブレット端末	【知識・技能】 各種目の動きの正しい行い方を理解し実践している。 【思考・判断・表現】 自己に能力に応じた目標を設定している。 【主体的に学習に取り組む態度】 課題などの活動を通して学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	12
1学期	②選択種目(水泳・ダンス・陸上) 【知識及び技能】 それぞれの技術を身につけ、内容の解決方法について知識を深めようとしている。 【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめようとしている。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、生涯にわたって健康を保持増進し、自らの生活の質を高めようとしている。	・水泳 ・ダンス ・陸上 教材 ステップアップ高校スポーツ タブレット端末	【知識・技能】 水：基本的な泳法を理解する。 ダ：基本的な技の習得し、課題の振付を踊ることができる 陸：基本的な体の動かし方を理解する。 【思考・判断・表現】 それぞれの学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 【主体的に学習に取り組む態度】 課題などの活動を通して学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	12
2学期	③卓球 【知識及び技能】 内容を理解しようとし、解決方法をについて知識を深めようとしている 【思考力、判断力、表現力等】 状況に応じた操作や、安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すことが出来る。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、フェアプレイをを大切に、互いに助け合い協力している。	卓球 教材 ステップアップ高校スポーツ タブレット端末	【知識・技能】 基本的な技術を理解する。 【思考・判断・表現】 自分の体力や運動能力に応じて目標を設定し、合理的な練習を考えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 主体的に意欲をもって個人技能の習得に努めようとしている。	○	○	○	12
2学期	④バドミントン 【知識及び技能】 内容を理解しようとし、解決方法をについて知識を深めようとしている 【思考力、判断力、表現力等】 状況に応じた操作や、安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すことが出来る。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、フェアプレイをを大切に、互いに助け合い協力している。	バドミントン 教材 ステップアップ高校スポーツ タブレット端末	【知識・技能】 基本的な技術を理解する。 【思考・判断・表現】 自分の体力や運動能力に応じて目標を設定し、合理的な練習を考えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 主体的に意欲をもって個人技能の習得に努めようとしている。	○	○	○	14
3学期	⑤陸上競技 【知識及び技能】 長距離走の特性を知る。運動に必要な体力や筋力を身につける。基本的な体の動き方を知る。 【思考力、判断力、表現力等】 身につけた動作を効率的に活用する。 【学びに向かう力、人間性等】 長距離走に主体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ことや、互いに助け合い協力している。	長距離走 教材 ステップアップ高校スポーツ タブレット端末	【知識・技能】 自己のペースに応じて走ることができる。 【思考・判断・表現】 自分の体力や運動能力に応じて目標を設定している。 【主体的に学習に取り組む態度】 主体的に意欲をもって取り組み、自らの健康への意識を高めようとしているか。	○	○	○	10
3学期	⑤体つくり運動 【知識及び技能】 縄跳びの特性を知る。運動に必要な体力や筋力を身につける。基本的な体の動き方を知る。 【思考力、判断力、表現力等】 身につけた動作を効率的に活用する。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、生涯にわたって健康を保持増進し、自らの生活の質を高めようとしている。	縄跳び 教材 ステップアップ高校スポーツ タブレット端末	【知識・技能】 それぞれの技に正しい行い方を理解し、実践している。 【思考・判断・表現】 自分の体力や運動能力に応じて目標を設定し、合理的な練習を考えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 主体的に意欲をもって個人技能の習得に努めようとしている。	○	○	○	10 合計 70