

瑞穂農芸高等学校 新カリキュラム用 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 A 組～ F 組

教科担当者：（ ）

使用教科書：（ 現代高等保健体育 ）

教科 保健体育 の目標：

【知 識 及 び 技 能】スポーツの各分野について理解するとともに、関連する技術やルールを身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】自己の運動に関する課題を発見し、協力したり、合理的かつ創造的に解決する力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】運動を通して豊かな人間性を育み、社会性の構築を目指して自ら学び生涯スポーツの観点から各運動に取り組む。

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】
体育を総合的に捉え体系的・系統的に理解するとともに、関連する技術を身に付けるようにする。	体育に関する総合的な課題を発見し、農業や農業関連産業に携わる者として合理的かつ創造的に解決する力を養う。	体育の総合的な経営や管理につながる知識や技術が身に付くよう自ら学び、農業の振興や社会貢献に主体的かつ協働的に取り組む態度を養う。

	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	ソフトボール 【知識及び技能】 ベースボール型の実技について理解するとともに、関連する技術を身に付けること。 【思考力、判断力、表現力等】 ベースボール型の実技について課題を発見し、合理的かつ創造的に解決すること。 【学びに向かう力、人間性等】 ベースボール型の実技について自ら学び、主体的かつ協働的に取り組むこと。	・体の使い方 ・ルールの理解 ・キャッチボール ・フライ捕り ・ゴロ捕球 ・バットの持ち方 ・バットの振り方 ・簡易ゲーム ・ティーボール ・バッティング練習 ・ピッチング練習 ・バント練習 ・走塁 ・ポジションの確認 ・安全なゲームの運営 ・審判法 ・道具の扱い方 ・故障しにくい体のケア	【知識及び技能】 ベースボール型の実技について理解するとともに、関連する技術を身に付けている。 【思考力、判断力、表現力等】 ベースボール型の実技について課題を発見し、合理的かつ創造的に解決している。 【学びに向かう力、人間性等】 ベースボール型の実技について自ら学び、主体的かつ協働的に取り組もうとしている。	○	○	○	10
	バスケットボール 【知識及び技能】 バスケットボールについて理解するとともに、関連する技術を身に付けること。 【思考力、判断力、表現力等】 バスケットボールについて課題を発見し、合理的かつ創造的に解決すること。 【学びに向かう力、人間性等】 バスケットボールについて自ら学び、主体的かつ協働的に取り組むこと。	・体の使い方 ・ルールの理解 ・パス練習 ・ドリブル練習 ・シュート練習 ・シュートフォームの確認 ・対面パス ・簡易ゲーム ・2対2 ・フリースロー練習 ・審判法 ・オフENSE練習 ・ディフェンス練習 ・ポジションの確認 ・安全なゲームの運営 ・交代のタイミング ・道具の扱い方 ・故障しにくい体のケア	【知識及び技能】 バスケットボールについて理解するとともに、関連する技術を身に付けている。 【思考力、判断力、表現力等】 バスケットボールについて課題を発見し、合理的かつ創造的に解決している。 【学びに向かう力、人間性等】 バスケットボールについて自ら学び、主体的かつ協働的に取り組もうとしている。	○	○	○	10
	男子：柔道／女子：ダンス 【知識及び技能】 柔道／ダンスについて理解するとともに、関連する技術を身に付けること。 【思考力、判断力、表現力等】 柔道／ダンスについて課題を発見し、合理的かつ創造的に解決すること。 【学びに向かう力、人間性等】 柔道／ダンスについて自ら学び、主体的かつ協働的に取り組むこと。	(柔道) ・礼法 ・柔道着の着方 ・体の使い方 ・受け身 ・寝技 ・寝技の攻防 ・立ち技 (ダンス) ・基本のステップ ・カウントの取り方 ・リズムの取り方 ・足の使い方 ・手の使い方 ・連動した手足の動き ・リズムダンス ・創作ダンス ・オリジナルステップ	【知識及び技能】 柔道／ダンスについて理解するとともに、関連する技術を身に付けている。 【思考力、判断力、表現力等】 柔道／ダンスについて課題を発見し、合理的かつ創造的に解決している。 【学びに向かう力、人間性等】 柔道／ダンスについて自ら学び、主体的かつ協働的に取り組もうとしている。	○	○	○	4
	各種実技テスト	各種目に応じた実技テスト		○			1

2 学 期	水泳 【知識及び技能】 水泳について理解するとともに、関連する技術を身に付けること。 【思考力、判断力、表現力等】 水泳について課題を発見し、合理的かつ創造的に解決すること。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳について自ら学び、主体的かつ協働的に取り組むこと。	・水泳におけるルールの確認 ・けのび ・バタ足 ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ ・足の使い方 (かえる足・あおり足・ドルフィンキック) ・4泳法タイム測定 ・メドレーリレー ・個人メドレー ・遠泳 ・タッチの行い方 ・パディの意味 ・水中事故の対処方 ・体のケアの行い方	【知識及び技能】 水泳について理解するとともに、関連する技術を身に付けている。 【思考力、判断力、表現力等】 水泳について課題を発見し、合理的かつ創造的に解決している。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳について自ら学び、主体的かつ協働的に取り組もうとしている。	○	○	○	5
	持久走 【知識及び技能】 長距離走について理解するとともに、関連する技術を身に付けること。 【思考力、判断力、表現力等】 長距離走について課題を発見し、合理的かつ創造的に解決すること。 【学びに向かう力、人間性等】 長距離走について自ら学び、主体的かつ協働的に取り組むこと。	・呼吸法 ・ストレッチの仕方 ・ウォーミングアップの仕方 ・ペース走 ・タイム走 ・筋力トレーニング ・駅伝 ・クロスカントリー ・ミニハードル ・ラダートレーニング ・瞬発力強化トレーニング ・筋持久力強化トレーニング ・インターバル走 ・スタンディングスタートとクラウチングスタートの違い ・長距離走の心得 ・給水の重要性 ・競技の特性	【知識及び技能】 長距離走について理解するとともに、関連する技術を身に付けている。 【思考力、判断力、表現力等】 長距離走について課題を発見し、合理的かつ創造的に解決している。 【学びに向かう力、人間性等】 長距離走について自ら学び、主体的かつ協働的に取り組もうとしている。	○	○	○	15
	男子：柔道／女子：ダンス 【知識及び技能】 男子：柔道／女子：ダンスについて理解するとともに、関連する技術を身に付けること。 【思考力、判断力、表現力等】 男子：柔道／女子：ダンスについて課題を発見し、合理的かつ創造的に解決すること。 【学びに向かう力、人間性等】 男子：柔道／女子：ダンスについて自ら学び、主体的かつ協働的に取り組むこと。	・（柔道） ・袈裟固め ・横四方固め ・上四方固め ・膝車 ・払い腰 ・大腰 ・体落とし（ダンス） ・模倣 ・新聞紙を真似しよう ・基本のステップ ・創作ダンスをしよう ・実技テスト ・盆踊り ・ヒップホップダンス ・発表会 ・伝統舞踊の紹介	【知識及び技能】 男子：柔道／女子：ダンスについて理解するとともに、関連する技術を身に付けている。 【思考力、判断力、表現力等】 男子：柔道／女子：ダンスについて課題を発見し、合理的かつ創造的に解決している。 【学びに向かう力、人間性等】 男子：柔道／女子：ダンスについて自ら学び、主体的かつ協働的に取り組もうとしている。	○	○	○	8
	各種実技テスト	各種目に応じた実技テスト		○			1
3 学 期	縄跳び 【知識及び技能】 縄跳びについて理解するとともに、関連する技術を身に付けること。 【思考力、判断力、表現力等】 縄跳びについて課題を発見し、合理的かつ創造的に解決すること。 【学びに向かう力、人間性等】 縄跳びについて自ら学び、主体的かつ協働的に取り組むこと。	・縄跳びのルール確認 (各跳び方 前・後ろ 行う) ・ストレッチ ・前跳び ・綾跳び ・交差跳び ・側振跳び ・二重跳び ・はやぶさ ・交差二重 ・連側振跳び ・階段跳び ・三十跳び ・ダブルタッチ ・なわとび検定 ・リズム縄跳び ・オリジナルの跳び方を考える	【知識及び技能】 縄跳びについて理解するとともに、関連する技術を身に付けている。 【思考力、判断力、表現力等】 縄跳びについて課題を発見し、合理的かつ創造的に解決している。 【学びに向かう力、人間性等】 縄跳びについて自ら学び、主体的かつ協働的に取り組もうとしている。	○	○	○	12
	バレーボール 【知識及び技能】 バレーボールについて理解するとともに、関連する技術を身に付けること。 【思考力、判断力、表現力等】 バレーボールについて課題を発見し、合理的かつ創造的に解決すること。 【学びに向かう力、人間性等】 バレーボールについて自ら学び、主体的かつ協働的に取り組むこと。	・ネットの張り方 ・コートの大きさと名称 ・用具の確認とルール ・キャッチボール ・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ・各ポジションの役割確認 ・ローテーションの仕方 ・サーブのやり方と種類 ・スパイク練習 ・対人トス ・クイックの種類と打ち方 ・ミニゲーム ・ゲーム ・ブロックのやり方 ・ツーアタックの効果 ・ジャンプサーブ ・ケガの防止と予防	【知識及び技能】 バレーボールについて理解するとともに、関連する技術を身に付けている。 【思考力、判断力、表現力等】 バレーボールについて課題を発見し、合理的かつ創造的に解決している。 【学びに向かう力、人間性等】 バレーボールについて自ら学び、主体的かつ協働的に取り組もうとしている。	○	○	○	14
	男子：柔道／女子：ダンス 【知識及び技能】 男子：柔道／女子：ダンスについて理解するとともに、関連する技術を身に付けること。 【思考力、判断力、表現力等】 男子：柔道／女子：ダンスについて課題を発見し、合理的かつ創造的に解決すること。 【学びに向かう力、人間性等】 男子：柔道／女子：ダンスについて自ら学び、主体的かつ協働的に取り組むこと。	・（柔道） ・背負い投げ ・支え釣り込み足 ・大外刈り ・大内刈り ・小内刈り ・小外刈り ・乱取り（ダンス） ・創作ダンス ・発表会 ・現代的リズムのダンス ・個人の表現 ・実技テスト ・難しいステップ ・ダンスDVD視聴 ・グループ学習 ・ダンスの歴史	【知識及び技能】 男子：柔道／女子：ダンスについて理解するとともに、関連する技術を身に付けている。 【思考力、判断力、表現力等】 男子：柔道／女子：ダンスについて課題を発見し、合理的かつ創造的に解決している。 【学びに向かう力、人間性等】 男子：柔道／女子：ダンスについて自ら学び、主体的かつ協働的に取り組もうとしている。	○	○	○	4
	各種実技テスト	各種目に応じた実技テスト		○			1
							合計
							85