

高等学校 令和6年度（1学年用）

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～4組

教科担当者：（1組：山内・三品）（2組：山内・三品）（3組：山内・高塚）（4組：山内・高塚）

使用教科書：（ステップアップ高校スポーツ2024 大修館書店）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】運動の特性に応じた技能等及び健康安全についての理解と技能を身に付ける。

【思考力、判断力、表現力等】運動や健康について課題を発見し、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】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、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】
運動の実践を通して、運動のたのしさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を継続できるようにするため体力や技能を身に付けるようにする。	生涯にわたって運動を継続するための課題を発見し、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。	運動の経験を通して、互いに協力したり参画したりする意欲を育てる。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	領域			評価規準	知	思	態	配 当 時 数
			知識	思考	表現					
1 学 期	1 オリエンテーション 年間を通しての授業の受け方について	授業の説明	○	○	○	年間の授業内容と授業規律を理解する。	○	○	○	1
	2 新体力テスト 自己の体力を理解し、自ら健康の増進・体力の向上を図れるようにする。お互いに協力して練習ができるようにする。	新体力テスト	○	○	○	体力テストの要領を理解する。現状の体力を理解する。安全にテストが運営できるように周囲と協力する。	○	○	○	4
	3 体育祭練習 6月実施の体育祭に向けての練習	体育祭種目	○	○	○	体育祭の種目を理解する。種目の内容と競技ルールを理解する。体育祭の種目人数を理解する。安全に実践できるように周囲と協力することができる。	○	○	○	5
	4 バレーボール 運動の特性を理解し、自分の能力に適した技能を身に付ける。個々の体力に合わせて練習や試合をできるようにする。	基礎練習・ルール説明・役割分担・ゲーム	○	○	○	バレーボールの技術面の要点及び詳細を理解する。バレーボールのルールについて理解する。技術を習得できるようにする。習得した技術をルールに基づきゲームで生かすことができる。安全に練習やゲームを周囲と協力して進めることができる。	○	○	○	15
2 学 期	5 バasketボール 運動の特性を理解し、自分の能力に適した技能を身に付ける。個々の体力に合わせて目標設定を行い、練習や試合をできるようにする。	基礎練習・ルール説明・役割分担・ゲーム	○	○	○	Basketボールの技術面の要点及び詳細を理解する。Basketボールのルールについて理解する。技術を習得できるようにする。習得した技術をルールに基づきゲームで生かすことができる。安全に練習やゲームを周囲と協力して進めることができる。	○	○	○	15
	6 バドミントン アルティメット 運動の特性を理解し、自分の能力に適した技能を身に付ける。個々の体力に合わせて目標設定を行い、練習や試合をできるようにする。	基礎練習・ルール説明・役割分担・ゲーム	○	○	○	バドミントン アルティメットの技術面の要点及び詳細を理解する。バドミントン アルティメットのルールについて理解する。技術を習得できるようにする。習得した技術をルールに基づきゲームで生かすことができる。安全に練習やゲームを周囲と協力して進めることができる。	○	○	○	15
3 学 期	7 持久走 運動の特性を理解し、自分の能力に適した技能を身に付ける。個々の体力に合わせて目標設定を行い、練習や試合をできるようにする。	走法の理解。基礎練習。ラップタイムの算出。	○	○	○	走法の理解。自分に合った走法の理解。段階的に距離を増加させる。基礎練習から自分のペースを知る。ペース配分を考える。ラップタイムを算出する。記録の更新に向けて工夫する。	○	○	○	15
										合計
										70