

高等学校 令和5年度（1学年用） 教科：保健体育 科目：体育1年

教科：保健体育 科目：体育1年 単位数：2 単位

対象学年組：第1学年 1組～6組（1部：1・2組 2部：3・4組 3部：5・6組）

教科担当者：1部：相川敬子、都築泰光、杉山秀樹、山井 秀臣 2部：都築泰光、葦澤絵美、鹿島美砂、杉山秀樹、小嶋駿輝、山井 秀臣 3部：葦澤絵美、鹿島美砂、小嶋駿輝

使用教科書：（現代高等保健体育 大修館書籍）

教科 保健体育 の目標：

- 【知識及び技能】運動の多様性や体力の必要性について理解し、それらの技能を身に付ける。
- 【思考力、判断力、表現力等】運動課題を発見し、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。
- 【学びに向かう力、人間性等】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身に付ける。

科目 体育1年 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】
・「する、みる、支える、知る」の視点から運動やスポーツの多様な楽しみ方を理解している。 ・運動を豊かに継続するための技能や動きを身に付けている。	・解決の仕方や気付いたこと等について自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。	・健康・安全を確保し、運動に主体的に取り組んでいる。 ・仲間と助け合ったり教え合ったりして、仲間と主体的にかかわり合おうとしている。

1 学 期	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
	A 体づくり運動 【知識及び技能】 手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わろうとする。 【思考力、判断力、表現力等】 目標達成のためお互いに意見を出し合っている。 【学びに向かう力、人間性等】 自らの学習を調整しようとしている。	○オリエンテーション ○体力テスト ○体づくり運動 ○体育祭種目練習	【知識・技能】 技術（技）の名称や行い方、体力の高め方を理解することができる。 【思考・判断・表現】 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ことができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的に話し合いに貢献したり、互いに教え合おうとすることができる。	○	○	○	4
	B バドミントン 【知識及び技能】 役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防が出来る。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、フェア	○バドミントン	【知識・技能】 相手の陣形や返球によって生じる相手側コートに空いた場所をめぐる攻防を展開できる。 【思考・判断・表現】 自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとする事が出来る。	○	○	○	8
	C 陸上トレーニング 【知識及び技能】 「走る」、「跳ぶ」及び「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことができる。 【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こと。 【学びに向かう力、人間性等】	○陸上トレーニング	【知識・技能】 技術（技）の名称や行い方、体力の高め方を理解することができる。 【思考・判断・表現】 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ことができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的に話し合いに貢献したり、互いに教え合おうとすることができる。	○	○	○	8
	D 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、技術の名称や行い方、体力の高め方を理解するとともに、効率的に泳ぐこと 【思考力、判断力、表現力等】 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こと。 【学びに向かう力、人間性等】 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事などや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。	○水泳	【知識・技能】 それぞれの種目に必要な体力を、技能と関連させながら高めることができる。 【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することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 無理な潜水は意識障害の危険があるので行わない、溺れている人を見つけたときの救助の仕方を確認しておくなどといった健康・安全を心得ている。	○	○	○	8

