

大泉桜高等学校 令和6年度（2 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 2 学年 1 組～ 5 組

教科担当者： （1～5 組女子：安海、和田、町田） （1～5 組男子：佐藤、鳴海）

使用教科書： （ なし ）

教科 保健体育	の目標：
【知 識 及 び 技 能】	体育について、下記の事項を身に付けることができるよう指導する。
【思考力、判断力、表現力等】	体育について、下記の事項を身に付けることができるよう指導する。
【学びに向かう力、人間性等】	体育について、下記の事項を身に付けることができるよう指導する。

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ことができるようにする。	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、自己や仲間考えたことを他者に伝える力を養うことができるようにする。	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ことができるようにする。

	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	男女共通 【知識・技能】 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づく運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に合った継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。 【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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 体づく運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合うことと、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようすること、合意形成に貢献しようすることなどや、健康・安全を確保すること、体づく運動に主体的に取り組むことができるようにする。	・ラジオ体操 ・体ほぐし運動のきづき ・アイズブレイク ・一人 1 台端末の活用 等	【知識・技能】 リズムに乗って心が休むような運動を行うことを通して、気持ちいたり固まり合ったりすること、緊張したり緊張を解いてリラックスしたりする運動を行うことを通して、気持ちいたり固まり合ったりすることができる。 【思考・判断・表現】 生活様式や体力の程度を踏まえ、自己のねらいに合った運動の計画を立案することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 仲間課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合うことができる。	○	○	○	4
	男・女 【知識・技能】 ゴール型では、状況に応じたボール操作や空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができるようにする。 【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チームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方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ことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようすること、合意形成に貢献しようすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようすること、互いに助け合い高め合うことと、健康・安全を確保することができるようにする。	・アルティメット ・ディスクの投げ方、キャッチの仕方 ・ゲームの理解	【知識・技能】 ・目標から相手陣地の侵入しやすい場所に移動することができる。 ・シュートやトライをし、パスを受けたりするために味方が作り出した空間に移動することができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した運動について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘することができる。 ・課題解決の過程を踏まえて、チームや自己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】 ・球技の学習に主体的に取り組もうとすることができる。 ・フェアなプレイを大切にしようすることができる。	○	○	○	8
	男・女 【知識・技能】 ゴール型では、状況に応じたボール操作や空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができるようにする。 【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チームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方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ことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようすること、合意形成に貢献しようすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようすること、互いに助け合い高め合うことと、健康・安全を確保することができるようにする。	・バスケットボール ・基本的なパス ・ドリブル ・レイアップシュート ・ゲームの理解 ・ゲーム ・一人 1 台端末の活用 等	【知識・技能】 ・目標から相手陣地の侵入しやすい場所に移動することができる。 ・シュートやトライをし、パスを受けたりするために味方が作り出した空間に移動することができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した運動について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘することができる。 ・課題解決の過程を踏まえて、チームや自己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】 ・球技の学習に主体的に取り組もうとすることができる。 ・フェアなプレイを大切にしようすることができる。	○	○	○	8
	男女共通 【知識・技能】 短距離走・リレーでは、中間走の高いスピードを維持して速く走ることやバトンの受渡して次走者と前走者の距離を長くすること、長距離走では、ペースの変化に応じて走ることができるようにする。 【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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	陸上競技 ・5 0 0 m走 ・1 0 0 0 m走、1 5 0 0 m走 ・リレー	【知識・技能】 ・高いスピードを維持して走る中間走では、体の真下近く足を接地したり、キックした足を早く前に進んだりするなどの動きで走ることができる。 ・最も速く走ることのできるペース配分に応じて動きを切り替えて走ることができる。 【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。 ・自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	○	○	○	4
	男女共通 【知識・技能】 勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、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とともに、作戦や状況に応じた技術や仲間と連携してゲームを展開することができるようにする。 【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チームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方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ことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようすること、合意形成に貢献しようすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようすること、互いに助け合い高め合うことと、健康・安全を確保することができるようにする。	卓球 ・基本的な打ち方 ・シングルとダブルスのルールの違い ・ゲームの理解 ・ゲーム ・一人 1 台端末の活用 等	【知識・技能】 ・ボールを相手側のコートの守備のいない空間に横置きや高低などの変化をつけて打ち出すことができる。 ・ボールに回転をかけて打ち出したリ、回転に合わせて速くしたりすることができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した運動について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘することができる。 ・課題解決の過程を踏まえて、チームや自己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】 ・球技の学習に主体的に取り組もうとすることができる。 ・フェアなプレイを大切にしようすることができる。	○	○	○	8
	男 【知識・技能】 勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、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とともに、作戦や状況に応じた技術や仲間と連携してゲームを展開することができるようにする。 【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方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ことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようすること、合意形成に貢献しようすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようすること、互いに助け合い高め合うことと、健康・安全を確保することができるようにする。	テニス ・基本的な打ち方 ・シングルとダブルスのルールの違い ・ゲームの理解 ・ゲーム ・一人 1 台端末の活用 等	【知識・技能】 ・ボールを相手側のコートの守備のいない空間に横置きや高低などの変化をつけて打ち出すことができる。 ・ボールに回転をかけて打ち出したリ、回転に合わせて速くしたりすることができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した運動について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘することができる。 ・課題解決の過程を踏まえて、チームや自己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】 ・球技の学習に主体的に取り組もうとすることができる。 ・フェアなプレイを大切にしようすることができる。	○	○	○	8
	男女共通 【知識・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ための多様な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、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、自己に選んだ泳法の高効率な泳ぎで泳ぐことができるようにする。アクロールでは、手足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作や安定したペースで長く泳ぐ泳ぎを身に付けることができるようにする。イ・平泳ぎでは、手足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作や安定したペースで長く泳ぐ泳ぎを身に付けることができるようにする。【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ようにする。【学びに向かう力、人間性等】 水泳に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようすることなどや、水泳の事故防止に関する心持を遵守することなど健康・安全を確保することができるようにする。	水泳 ・背泳ぎ ・バタフライ ・救命の方法(着衣泳等) ・一人 1 台端末の活用 等	【知識・技能】 クロールでは、水面上の時は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。泳ぎの速さに応じて、顔を顔に向けた大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。平泳ぎでは肩より前で、両手で連ハード型を描くように強くかくことができる。ブルのかき終わりに合わせて顔を水面に出して呼吸を行い、キックの繰り返し終わりに合わせてグライドをとり、1 回の泳ぎの動き(ストローク)で大きく進むことができる。 【思考・判断・表現】 選択した泳法について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較し、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間へ伝えることができる。自己や仲間の技術的な課題やその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】 ・水泳の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようすることができる。	○	○	○	4
	男女共通 【知識・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ための多様な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、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、自己に選んだ泳法の高効率な泳ぎで泳ぐことができるようにする。アクロールでは、手足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作や安定したペースで長く泳ぐ泳ぎを身に付けることができるようにする。イ・平泳ぎでは、手足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作や安定したペースで長く泳ぐ泳ぎを身に付けることができるようにする。【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ようにする。【学びに向かう力、人間性等】 水泳に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようすることなどや、水泳の事故防止に関する心持を遵守することなど健康・安全を確保することができるようにする。	水泳 ・背泳ぎ ・バタフライ ・救命の方法(着衣泳等) ・一人 1 台端末の活用 等	【知識・技能】 クロールでは、水面上の時は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。泳ぎの速さに応じて、顔を顔に向けた大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。平泳ぎでは肩より前で、両手で連ハード型を描くように強くかくことができる。ブルのかき終わりに合わせて顔を水面に出して呼吸を行い、キックの繰り返し終わりに合わせてグライドをとり、1 回の泳ぎの動き(ストローク)で大きく進むことができる。 【思考・判断・表現】 選択した泳法について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較し、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間へ伝えることができる。自己や仲間の技術的な課題やその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】 ・水泳の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようすることができる。	○	○	○	2

[illegible]