

大田桜台 高等学校 令和6年度（1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 1 学年 1 組～ 5 組

教科担当者： （ 1～5組：押元亜希子 茂呂真史 後藤良宏 糸井謙 ）

使用教科書： （ 現代高等保健体育(大修館書店) ）

教科 保健体育 の目標：

【知 識 及 び 技 能】各種の運動の特性に応じた技能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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	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。

	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	A 単元 陸上競技 【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、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けること。 【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】 陸上競技に自主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とし、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とし、健康・安全を確保すること。	指導事項 ・短距離走 ハードル走 投擲 跳躍 ・スポーツテスト ・体育祭練習 一人1台端末の活用 ・技能、技術習得のために適宜活用	【知識・技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受け渡しで次走者のスピードを十分に高めることができる。 ・長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができる。 【思考・判断・表現】 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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 陸上競技に自主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とし、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とし、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	10
	B 単元 器械運動 【知識及び技能】 技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動種目の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技すること。 【思考力、判断力、表現力等】 技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】 器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとし、互いに助け合い教え合おうとし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとし、健康・安全を確保すること。	指導事項 ・マット運動 ・実生活に生かす運動の計画 一人1台端末の活用 ・技能、技術習得のために適宜活用	【知識・技能】 器械運動の技能向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて、学習した具体例を挙げられる。新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ることができる。 【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している。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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 器械運動の学習に主体的に取り組むとともに、自己や仲間の課題に応じた練習計画を見直すなど、互いに助け合い高め合おうとしている。	○	○	○	9
	定期考査						
	C 単元 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、運動観察の方法など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】 泳法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】 水泳に自主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とし、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とし、健康・安全を確保すること。	指導事項 ・クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4泳法 一人1台端末の活用 ・技能、技術習得のために適宜活用	【知識・技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 【思考・判断・表現】 泳法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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 水泳に自主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とし、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とし、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	9
	E 単元 球技(ベースボール型) 【知識及び技能】 ・勝敗を競う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、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。 ・ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすること。 【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。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとし、作戦などについて話し合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い教え合おうとし、健康・安全を確保すること。	指導事項 ・ソフトボール 一人1台端末の活用 ・技能、技術習得のために適宜活用	【知識・技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・ベースボール型では安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすることができる。 【思考・判断・表現】 ・攻防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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 球技に自主的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしようとし、作戦などについて話し合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い教え合おうとし、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	10
	定期考査						

2 学 期	D	単元 球技(ゴール型) 【知識及び技能】 ・勝敗を競う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、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。 ・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防すること。 【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。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。	指導事項 ・サッカー 一人1台端末の活用 ・技能、技術習得のために適宜活用	【知識・技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防することができる。 【思考・判断・表現】 ・攻防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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 球技に自主的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしようとする、作戦などについて話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	9
	E	単元 球技(ネット型) 【知識及び技能】 ・勝敗を競う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、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。 ・ネット型では、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すること。 【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。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。	指導事項 ・バドミントン、テニス 一人1台端末の活用 ・技能、技術習得のために適宜活用	【知識・技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・ネット型では、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をすることができる。 【思考・判断・表現】 ・攻防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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 球技に自主的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしようとする、作戦などについて話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	9
3 学 期	F	単元 陸上競技(長距離走) 【知識及び技能】 A 単元 陸上競技 【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、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けること。 ・長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること。 【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】 ・陸上競技に自主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とする、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とするなどや、健康・安全を確保すること。	指導事項 ・タイム走 一人1台端末の活用 ・技能、技術習得のために適宜活用	【知識・技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができる。 【思考・判断・表現】 ・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、運動の取り組み方工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・陸上競技に自主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とする、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とするなどや、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	14
								合計
								70