

高等学校 令和4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～6組

使用教科書：（最新高等保健体育）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】運動の意義や特性を理解するとともにその楽しみ方や学習の進め方、安全性を理解し知識を身につけている。

【思考力、判断力、表現力等】自分の体力や生活に応じた体づくり運動の行い方と体力の高め方を目指して、練習の仕方を工夫している。

【学びに向かう力、人間性等】運動の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように互いに協力して練習に取り組もうとする。安全に配慮して練習や発表をしようとする。

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】
各種の運動に関連する体力及び健康に関する体力の向上に必要な体づくり運動を身につけながら、体力を高めることができる。運動の意義や特性を理解するとともにその楽しみ方や学習の進め方、安全性を理解し知識を身につけている。	自分の体力や生活に応じた運動の行い方と体力の高め方を目指して、練習の仕方を工夫している。①自己の体力に応じた運動を選択したり、組み合わせで課題を設定している。②課題解決に必要な練習や場づくりの仕方を選んだり、見つけたりしている。③課題の達成状況をとらえ、練習計画を見直したり、新しい課題を選んでいる。	運動の特性に関心を持ち、生涯スポーツを視野に入れて楽しさや喜びを味わえるように互いに協力して練習に取り組もうとする。安全に配慮して練習や発表をしようとする。

	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	A 陸上ハードル走 【知識及び技能】自分に合ったピッチとスライドで走ることができる。 【思考力、判断力、表現力等】自分に合った目標記録を設定している。 【学びに向かう力、人間性等】記録の計測を協力して公正に行う。	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すことができるようにする。	【知識・技能】力まずに身体がぶれがなく走ることができる 【思考・判断・表現】自分の課題を見つけて練習方法を考えている。 【主体的に学習に取り組む態度】協力して授業に参加し、お互いに競い合いながら記録の計測をしようとする。	○	○	○	5
	B バレーボール 【知識及び技能】技能を高める練習法を理解している。 【思考力、判断力、表現力等】練習やゲームの仕方を見直したり新しい課題を設定している。 【学びに向かう力、人間性等】ルールや規則を守り、公正な態度で取り組もうとしている。	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。状況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間を作り出すなどの攻防を展開できるようにする。	【知識・技能】練習やゲームで自らの判断で場面に応じた攻守を選択できる。 【思考・判断・表現】自己、チームの課題を設定して練習しようとする。 【主体的に学習に取り組む態度】お互いに協力して練習しようとする。審判の指示やルールを守り公正な態度で取り組もうとしている。	○	○	○	8
	C 剣道 【知識及び技能】自分に合ったピッチとスライドで走ることができる。 【思考力、判断力、表現力等】自分に合った目標記録を設定している。 【学びに向かう力、人間性等】記録の計測を協力して公正に行う。	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開することができるようにする。	【知識・技能】正しい基本動作を行っている。 【思考・判断・表現】色々な竹刀の振り方を試しながら練習している。 【主体的に学習に取り組む態度】協力して授業に参加して練習や試合の中から新しい課題を発見している。	○	○	○	8
	D 水泳 【知識及び技能】技能を高める練習法を理解している。 【思考力、判断力、表現力等】目標達成に必要な練習方法を選んでいる。 【学びに向かう力、人間性等】仲間と協力して公正な態度で取り組もうとしている。	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法の効率を高めて、泳ぐことができるようにする。手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり早く泳いだりすることができるようにする。	【知識・技能】目標タイムが達成できる。 【思考・判断・表現】自己の泳力に応じた目標タイムを設定している。 【主体的に学習に取り組む態度】お互いに協力して練習しようとする。健康、安全に留意して学習に取り組んでいる。	○	○	○	7
	スポーツテスト						

2 学 期	A 水泳 【知識及び技能】技能を高める練習法を理解している。 【思考力、判断力、表現力等】目標達成に必要な練習方法を選んでいる。 【学びに向かう力、人間性等】仲間と協力して補助を安全に行っている。	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法の効率を高めて、泳ぐことができるようにする。手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり早く泳いだりすることができるようにする。	【知識・技能】目標タイムが達成できる。 【思考・判断・表現】自己の泳力に応じた目標タイムを設定している。 【主体的に学習に取り組む態度】お互いに協力して練習しようとする。健康、安全に留意して学習に取り組んでいる。	○	○	○	6
	Bマット運動【知識及び技能】技能を高める練習法を理解している。 【思考力、判断力、表現力等】目標達成に必要な練習方法を選んでいる。 【学びに向かう力、人間性等】仲間と協力して公正な態度で取り組もうとしている。	技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようになる。	【知識・技能】演技の難易度や構成が自己の能力に応じて実施できる。 【思考・判断・表現】技の組み合わせを工夫して能力に合った演技を構成している。 【主体的に学習に取り組む態度】お互いに協力して練習しようとする。健康、安全に留意して学習に取り組んでいる。	○	○	○	8
	Cダンス【知識及び技能】テーマに即した動きをしている。 【思考力、判断力、表現力等】与えられた課題をすぐに創作できる。 【学びに向かう力、人間性等】恥ずかしがらずに授業に参加している。	感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。	【知識・技能】作品を一つの流れでとらえ、滑らかな表現をしている。 【思考・判断・表現】発表会に向けて計画的に練習している。 【主体的に学習に取り組む態度】仲間の動きを観察した記述がみられる。	○	○	○	4
3 学 期	D 剣道 【知識及び技能】自分に合ったピッチとスライドで走ることができる。 【思考力、判断力、表現力等】自分に合った目標記録を設定している。 【学びに向かう力、人間性等】記録の計測を協力して公正に行う。	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開することができるようにする。	【知識・技能】正しい基本動作を行っている。 【思考・判断・表現】色々な竹刀の振り方を試しながら練習している。 【主体的に学習に取り組む態度】協力して授業に参加して練習や試合の中から新しい課題を発見している。	○	○	○	4
	D サッカー 【知識及び技能】正確なボールコントロールができる。 【思考力、判断力、表現力等】目標達成に必要な練習方法を選んでいる。 【学びに向かう力、人間性等】仲間の安全に気を配るなど健康・安全に留意している。	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようにする。	【知識・技能】場面に応じたボールコントロールができる。 【思考・判断・表現】練習やゲームの仕方を見直したり新しい課題を発見できる。 【主体的に学習に取り組む態度】仲間の安全に気を配るなど健康、安全に留意している。	○	○	○	7
	A陸上 長距離走 【知識及び技能】安定したペースで走ることができる。 【思考力、判断力、表現力等】目標達成に必要な練習方法を選んでいる。 【学びに向かう力、人間性等】記録の計測や記述を協力して行う。	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定して走ることができるようにする。	【知識・技能】正確なピッチストライドで走ることができる。 【思考・判断・表現】自分の課題を見つけて練習方法を考えている。 【主体的に学習に取り組む態度】仲間と声を掛け合いながら計測や練習をしている。	○	○	○	7
	B縄跳び【知識及び技能】技能を高める練習法を理解している。 【思考力、判断力、表現力等】目標達成に必要な練習方法を選んでいる。 【学びに向かう力、人間性等】仲間と協力して公正な態度で取り組もうとしている。	技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようになる。	【知識・技能】演技の難易度や構成が自己の能力に応じて実施できる。 【思考・判断・表現】技の組み合わせを工夫して能力に合った演技を構成している。 【主体的に学習に取り組む態度】お互いに協力して練習しようとする。健康、安全に留意して学習に取り組んでいる。				6
							合計 70