

高等学校 令和5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~ 8組

教科担当者: (1,2組: 江向, 牛久保, 小林, 穴戸) (3,4組: 江向, 牛久保, 小林, 穴戸)

(5,6組: 穴戸, 牛久保, 向井, 小林) (7,8組: 穴戸, 牛久保, 向井, 小林)

使用教科書: (ステップアップ高校スポーツ2023)

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等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己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】 |
|--|---|--|
| 運動の合理的、計画的な実施を通して、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し判断するとともに、自己や仲間と協力して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活かし、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 |
|--|---|---|---|---|---|----------|
| 単元 ハンドボール 【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている 【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている 【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている | ・各種パス ・各種シュート ・ドリブル ・スピードを意識したプレー ・ミニゲーム ・ゲーム | 【知識・技能】 ・ハンドボールのルールを理解している。 ・ドリブル、シュート、パスなどの基本技を正確にできる。 ・全身的な運動である特性を生かし、総合的な体動を向上させている。 【思考・判断・表現】 ・自分の体力や運動能力に応じて目標を設定し、合理的な練習を考えている。 ・実際の自分の動きを理想的な体の動きに近づけて、動きの再現性を高めようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・主体的に意欲をもって個人技能の習得に努めようとしている。 ・周りの生徒と連携して、より高度な技能の習得を目指している。 ・積極的に準備や片づけを行い、授業の進行に協力しようとしている。 | ○ | ○ | ○ | 8 |
| 単元 バスケットボール 【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている 【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている 【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている | ・クロスキャッチ ・前後キャッチ ・2人組でチェストパス ・ゴール下からのシュート練習 ・フリースローラインからのシュート練習 ・レイアップシュートの練習 ・左右レイアップシュートの練習 ・左右レイアップシュートのテスト ・2対2で攻防を行う。マンツーマンディフェンスを意識する。 ・3対2で攻防を行う。ゾーンディフェンスを意識する。 ・5対5で試合を行う。 | 【知識・技能】 ・「ジャンプシュート」「レイアップシュート」といった基本的な技術を理解する。 ・マンツーマンディフェンス、ゾーンディフェンスを習得し、試合で活用する。 ・試合を通してルールについて理解する。 【思考・判断・表現】 ・自分の体力や運動能力に応じて目標を設定し、合理的な練習を考えている。 ・実際の自分の動きを理想的な体の動きに近づけて、動きの再現性を高めようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・主体的に意欲をもって個人技能の習得に努めようとしている。 ・周りの生徒と連携して、より高度な技能の習得を目指している。 ・積極的に準備や片づけを行い、授業の進行に協力しようとしている。 | ○ | ○ | ○ | 8 |
| 単元 バレーボール 【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている 【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている 【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている | ・オリエンテーション ・キャッチボール各種 ・ネット振り ・レシーブ練習 ・トス練習 ・サーブ練習 ・技術テスト (サーブレシーブを決められた場所に返球する) | 【知識・技能】 ・バレーボールの技術の名前やポイントについて学習した具体例を挙げている。 ・ルールや運営の仕方、生体スポーツへのつながりなどを理解している。 【思考・判断・表現】 ・学習した知識や技能を活用して、一人ひとりが目標を持ち、仲間とともに共有し、チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・全員が球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、相手と尊重しながらフェアプレイを大切にしようとしている。 | ○ | ○ | ○ | 8 |

1
学期

| | | | | |
|---|--|--|--------------|----------|
| <p>単元 ソフトボール</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている</p> <p>グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・ルールについて理解 ・キャッチボール ・トスバッティング ・守備練習 ・送球 ・ベースランニング | <p>【知識・技能】 ・ソフトボールの特性に応じた技能を身につけ、相手の動きに対応した攻防を展開して試合や練習をできるようにする。 ・試合の運営やルール、審判の方法がわかる</p> <p>【思考・判断・表現】 ・自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方や試合の仕方を工夫することができるようにする ・局面に応じた技及び受け身を行うことができる</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・ソフトボールの特性に関心をもち、楽しさや喜びが味わえるように進んで取り組みことができるようにする ・健康や安全に留意して練習や試合をしようとしている</p> | <p>○ ○ ○</p> | <p>8</p> |
| <p>単元 水泳</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている</p> <p>グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・(クロール) ・泳ぎやすい姿勢での泳ぎ ・ストロークに合わせた呼吸 ・加速を伴ったストローク ・体のローリング動作と連動したストローク ・方強いキック ・25mクロールのタイム計測(平泳ぎ) ・足の裏で力強く蹴るキック ・1回の動作で大きく進む泳ぎ ・抵抗のないキック ・スカーリング動作を伴ったストローク ・2.5m平泳ぎのタイム計測 | <p>【知識・技能】 ・水力、浮力、抵抗などの水の特性を理解している</p> <p>・各泳法に適したストロークやキックの技術、呼吸動作、スタートやターンの技術を身に付けている</p> <p>・全身的な運動である特性を生かし、全身持久力の向上を目指している</p> <p>【思考・判断・表現】 ・自分の体力や運動能力に応じて目標を設定し、合理的な練習を考えている</p> <p>・実際の自分の動きを理想的な体の動きに近づけて、動きの再現性を高めようとしている</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・主体的に意欲をもって個人技能の習得に努めようとしている</p> <p>・周りの生徒と連携して、より高度な技能の習得を目指している</p> <p>・積極的に準備や片づけを行い、授業の遂行に協力しようとしている</p> | <p>○ ○ ○</p> | <p>8</p> |
| <p>単元 バドミントン</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている</p> <p>グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・シャトル拾い ・ラリー ・ハイクリアー ・ドロップ ・各種打ち方をういたラリー ・スマッシュ ・ヘアピン ・各種打ち方をういたラリー ・シングルス・ダブルスのルールを理解する ・シングルス・ダブルスのリーグ戦 ・実技テスト(ハイクリアー) ・実技テスト(ドロップ) | <p>【知識・技能】 ・「フォアハンド」「バックハンド」といった基本的な技術を理解する</p> <p>・ラリー、ドロップ、スマッシュ、ヘアピンを習得し、試合で活用する</p> <p>・シングルス、ダブルスの試合を通じてルールについて理解する</p> <p>【思考・判断・表現】 ・自分の体力や運動能力に応じて目標を設定し、合理的な練習を考えている</p> <p>・実際の自分の動きを理想的な体の動きに近づけて、動きの再現性を高めようとしている</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・主体的に意欲をもって個人技能の習得に努めようとしている</p> <p>・周りの生徒と連携して、より高度な技能の習得を目指している</p> <p>・積極的に準備や片づけを行い、授業の遂行に協力しようとしている</p> | <p>○ ○ ○</p> | <p>8</p> |
| <p>単元 硬式テニス</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている</p> <p>グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ボールつき ・ラリー ・キャッチボール ・高振り ・球出しからのフォアハンドの練習 ・フォアハンドをういたラリー ・球出しからのバックハンドの練習 ・バックハンドをういたラリー ・球出しからのボールの練習 ・サーブの練習 ・シングルス・ダブルスのリーグ戦 ・実技テスト(フォアハンド) ・実技テスト(バックハンド) | <p>【知識・技能】 ・「フォアハンド」「バックハンド」といった基本的な技術を理解する</p> <p>・ラリー、サーブを習得し、試合で活用する</p> <p>・シングルス、ダブルスの試合を通じてルールについて理解する</p> <p>【思考・判断・表現】 ・自分の体力や運動能力に応じて目標を設定し、合理的な練習を考えている</p> <p>・実際の自分の動きを理想的な体の動きに近づけて、動きの再現性を高めようとしている</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・主体的に意欲をもって個人技能の習得に努めようとしている</p> <p>・周りの生徒と連携して、より高度な技能の習得を目指している</p> <p>・積極的に準備や片づけを行い、授業の遂行に協力しようとしている</p> | <p>○ ○ ○</p> | <p>8</p> |
| <p>単元 バレーボール</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている</p> <p>グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・キャッチボール各種 ・レシーブ練習 ・トス練習 ・スパイク練習 ・技術テスト (適切なフォームでスパイクを打つ) ・ゲーム (リーグ戦を行う) | <p>【知識・技能】 ・バレーボールの技術の名前やポイントについて学習した具体例を挙げている</p> <p>・ルールや運営の仕方、生涯スポーツへのつながりなどを理解している</p> <p>【思考・判断・表現】 ・学習した知識や技能を活用して、一人ひとり目標を持ち、仲間とともに共有し、チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・全員が球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、相手を尊重しながらフェアプレイを大切にしようとしている</p> | <p>○ ○ ○</p> | <p>8</p> |
| <p>単元 サッカー</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている</p> <p>グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・各種キック ・パス練習 ・シュート練習 ・ドリブル練習 ・技術テスト ・ゲーム (リーグ戦を行う) | <p>【知識・技能】 ・サッカーの技術の名前やポイントについて学習した具体例を挙げている</p> <p>・ルールや運営の仕方、生涯スポーツへのつながりなどを理解している</p> <p>【思考・判断・表現】 ・学習した知識や技能を活用して、一人ひとり目標を持ち、仲間とともに共有し、チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・全員が球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、相手を尊重しながらフェアプレイを大切にしようとしている</p> | <p>○ ○ ○</p> | <p>8</p> |
| <p>単元 長距離走</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている</p> <p>グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・基本的なフォームと自己に適したペース設定を身に付ける ・自己に適したペース設定を維持して走る ・ペースの変化に対応して走る ・ペースを維持することやペースの変化に対応することで、記録の向上を目指す ・集団や仲間間のペースの変化に対応して走る ・記録の向上を目指す | <p>【知識・技能】 ・ペースの変化に対応するなどして走ることができる</p> <p>・上下動の少ない動きで、リズムカルに走ることができる</p> <p>【思考・判断・表現】 ・これまでの学習を踏まえて、自己や仲間との挑戦する課題を設定している</p> <p>・長距離走を生涯にわたって楽しむための自己に適した関わり方を見つけている</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・長距離走の学習に主体的に取り組もうとしている</p> <p>・役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとしている</p> <p>・合意形成に貢献しようとしている</p> <p>・健康、安全を確保している</p> | <p>○ ○ ○</p> | <p>8</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | 合計 |
| | | | | | 80 |