

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 A組～ B組

教科担当者：（ AB組： ）

使用教科書：（ 新高等保健体育 ）

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、技能を身につけるようにする。

【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、明るく豊かで活力の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、技能を身に付けることができる。	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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。	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おうとしている。

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
<p>&lt;陸上競技（短距離走）&gt;</p> <p>【知識及び技能】 合理的なフォームを身に付けたり、個人タイムを短縮したり、競走したりできる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力】 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに競技を楽しむための活動の方法や修正のしかたを見つることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技の学習に自主的に取り組み、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ている。</p>	<p>&lt;陸上競技（短距離走）&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>短距離走</li> <li>記録測定</li> <li>ふりかえりシート</li> <li>一人1台端末の活用(場面)</li> </ul>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>合理的なフォームを理解し身に付けることができる。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>動きを比較して、成果や改善点を仲間に伝える。</li> <li>技術的な課題解決について練習方法を伝える。</li> <li>ルールを守りより良いマナーについて活動を振り返る。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>フェアプレイを大切にしている。</li> <li>個々に応じた課題や挑戦を大切にしている。</li> <li>健康・安全を確保している。</li> </ul>	○	○	○	10
<p>&lt;球技（ソフトバレーボール）&gt;</p> <p>【知識及び技能】 次の攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げることができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力】 体力や技能の程度に配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正のしかたを見つることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。</p>	<p>&lt;球技（ソフトバレーボール）&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>アンダーパス オーバーパス</li> <li>実技テスト</li> <li>ふりかえりシート</li> <li>一人1台端末の活用(場面)</li> </ul>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>オーバーハンドパスとアンダーハンドパスをプレイしやすい高さや位置にあげることができる。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体力や技能の程度に配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正のしかたを見つけている。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 同じチームのメンバーと作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。</p>	○	○	○	10
<p>&lt;球技（卓球）&gt;</p> <p>【知識及び技能】 卓球の基本的なルールと打ち方を理解しており、狙った場所にサーブやストロークを打つことができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力】 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について、自己の考えを伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 卓球に自主的に取り組み、フェアなプレーを大切にしようとしている。</p>	<p>&lt;球技（卓球）&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>フォアハンド バックハンドサーブ</li> <li>実技テスト</li> <li>ふりかえりシート</li> <li>一人1台端末の活用(場面)</li> </ul>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>サーブやストロークで相手コートの狙った場所に打つことができる。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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について、自己の考えを伝える。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 卓球に自主的に取り組み、練習やゲームでフェアなプレーを大切にしている。</p>	○	○	○	10

前期

後期	<p>&lt;体ほぐし運動（縄跳び）&gt;  <b>【知識及び技能】</b>            体力の向上を図り、縄跳びの基本技や規定演技を安定して行うことができる。  <b>【思考力、判断力、表現力】</b>            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について、自己の考えを伝えることができる。  <b>【学びに向かう力、人間性等】</b>            縄跳びの学習に自主的に取り組もうとしている。</p>	<p>&lt;体ほぐし運動（縄跳び）&gt;            ・縄跳び            ・検定            ・ふりかえりシート            ・一人1台端末の活用(場面)</p>	<p><b>【知識・技能】</b>            基本技や規定演技の検定を受け、合格することができる。  <b>【思考・判断・表現】</b>            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について、自己の考えを伝えている。  <b>【主体的に学習に取り組む態度】</b>            自主的に練習に取り組み、積極的に検定を受けている。</p>	○	○	○	10
	<p>&lt;球技（バスケットボール）&gt;  <b>【知識及び技能】</b>            ゴールの枠内にシュートをコントロールしてシュートを打ったり、味方が操作しやすいパスを送ったり、相手から奪われず次のプレーがしやすいようにボールをキープしたりすることができる。  <b>【思考力、判断力、表現力】</b>            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について、自己の考えを伝えることができる。  <b>【学びに向かう力、人間性等】</b>            バスケットの学習に自主的に取り組もうとし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正を大切にしようとしている。</p>	<p>&lt;球技（バスケットボール）&gt;            ・ドリブル シュート 各種パス ビボット            ・実技テスト            ・ふりかえりシート            ・一人1台端末の活用(場面)</p>	<p><b>【知識・技能】</b>            ・ゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。            ・見方が操作しやすいパスを送ることができる。  <b>【思考・判断・表現】</b>            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について、自己の考えを伝えている。  <b>【主体的に学習に取り組む態度】</b>            バスケットの学習に自主的に取り組もうとし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正を大切にしようとしている。</p>	○	○	○	10
	<p>&lt;陸上競技（長距離走）&gt;  <b>【知識及び技能】</b>            自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりできるようにする。  <b>【思考力、判断力、表現力】</b>            体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正のしかたを見つけることができる。  <b>【学びに向かう力、人間性等】</b>            陸上競技の学習に自主的に取り組み、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ている。</p>	<p>&lt;陸上競技（長距離走）&gt;            ・持久走            ・記録測定            ・ふりかえりシート            ・一人1台端末の活用(場面)</p>	<p><b>【知識・技能】</b>            自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して一定の距離を走り通し、タイムを短縮して走ることができる。  <b>【思考・判断・表現】</b>            体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正のしかたを見つけている。  <b>【主体的に学習に取り組む態度】</b>            陸上競技の学習に自主的に取り組み、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ている。</p>	○	○	○	10
<b>合計</b>							60