

高等学校 令和5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
 対象学年組：第 1 学年 1 組～ 5 組
 単位数： 3 単位
 教科担当者：(諫見 雅隆) (尾見 華子) (田中 翔太) (花香 勇) (山内 優人)
 使用教科書：(大修館書店 ステップアップ高校スポーツ2023)
 単元の目標：

- 【知識及び技能】 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、体力の必要性について理解しようとする。
- 【思考力、判断力、表現力等】 自己の課題を発見し、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力を養う。
- 【学びに向かう力、人間性等】 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、一人ひとりの違いを大切にしようとする意欲を育て、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

単元の評価規準：

【知識・技能】	【思考・判断・表現】	【主体的に学習に取り組む態度】
基礎体力を向上と基本的な運動技能の習得を目指し、運動の楽しさや喜びを味わおうとする。運動の多様性や体力の必要性について理解し、それらの技能を身につけようとする。	運動を通して自分を知り、自己の課題にあった解決方法を見つけることができる。グループ活動を通して、自己の考えを他者に伝える力を養う。これまでの活動を振り返り、改善策を考え実行することができる。	自ら進んで集団の中で役割を果たし、周りとは協力してスポーツを楽しみ、仲間を大切にできる。

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>①陸上競技</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<p>○短距離走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・合理的なフォームを身に付け、個人のタイムを短縮し、競走できるようにする。 ・スタートダッシュは地面を力強くキックして、徐々に状態を起こして加速できるようにする。 ・疾走後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズムカルな動きで走る。 	<p>【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ができている。</p> <p>【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ができている。</p> <p>【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ができる。</p>	○	○	○	7
<p>②ラグビー</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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、作戦などについて話し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などや、健康・安全を確保すること。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運ぶこと。 ・味方が作り出した空間にパスを送ること。 ・空いた空間に向かってボールをコントロールして運ぶこと。 ・守備者とボールの間に自分の体を入れて、味方と相手の動きを見ながらボールをキープすること。 ・隊形を整えるためにボールを他の空間へ動かすこと。 	<p>【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ができる。</p> <p>【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ができている。</p> <p>【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、作戦などについて話し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などや、健康・安全を確保することができる。</p>	○	○	○	9

1 学期

<p>③水泳</p> <p>【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、効率的に泳ぐと。</p> <p>【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。</p> <p>【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する事、自己の責任を果たそうとする事、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事などや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。</p>	<p>○クロール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手は遠くの水をつかむように前方に伸ばすこと。 ・肘を曲げて腕全体で水をとらえ、加速するようにかくこと。 ・流線型の姿勢を維持して、しなやかでリズムカルなキックを打つこと。 ・肩のローリングを使って最小限の頭の動きで呼吸を行うこと。 <p>○平泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キックは足の裏で力強くけること。 ・全体的に1回の動作で大きく進むこと。 ・スカーリング動作を伴ったストロークを行うこと。 	<p>【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、効率的に泳ぐとができる。</p> <p>【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ができる。</p> <p>【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する事、自己の責任を果たそうとする事、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事などや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができる。</p>	○	○	○	5
<p>④サッカー</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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事、作戦などについての話し合いに貢献しようとする事、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事、互いに助け合い教え合おうとする事などや、健康・安全を確保すること。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運ぶこと。 ・味方が作り出した空間にパスを送ること。 ・空いた空間に向かってボールをコントロールして運ぶこと。 ・守備者とボールの間に自分の体を入れて、味方と相手の動きを見ながらボールをキープすること。 ・隊形を整えるためにボールを他の空間へ動かすこと。 	<p>【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ができる。</p> <p>【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ができる。</p> <p>【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事、作戦などについての話し合いに貢献しようとする事、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事、互いに助け合い教え合おうとする事などや、健康・安全を確保することができる。</p>	○	○	○	
<p>⑤バドミントン</p> <p>【知識及び技能】 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。</p> <p>【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。</p> <p>【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事、作戦などについての話し合いに貢献しようとする事、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事、互いに助け合い教え合おうとする事などや、健康・安全を確保すること。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・サーブでは、ボールをねらった場所に打つこと。 ・ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すこと。 ・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。 ・ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすること。 ・腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むこと。 ・ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすること。 	<p>【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ができる。</p> <p>【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ができる。</p> <p>【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事、作戦などについての話し合いに貢献しようとする事、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事、互いに助け合い教え合おうとする事などや、健康・安全を確保することができる。</p>	○	○	○	
<p>⑥陸上競技</p> <p>【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</p>	<p>○長距離走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ること。 	<p>【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</p>				

3 学 期	<p>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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ること。 ・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ること。 	<p>身に付けることができている。</p> <p>【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ができている。</p> <p>【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ができる。</p>	○	○	○	
通 年	<p>⑦柔道</p> <p>【知識及び技能】 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方や、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開すること。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 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ること。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○基本動作 <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むこと。 ○受け身 <ul style="list-style-type: none"> ・相手の投げ技に応じて横受け身、後ろ受け身、前回り受け身をとること。 	<p>【知識及び技能】 相手の動きの変化に応じた基本動作、既習技、新たな基本となる技及び連絡技の技能の上達を踏まえて、投げ技や固め技、また投げ技から固め技への連絡を用いた自由練習や簡易な試合で攻防を展開することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 これまで学習した知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにしたり、自己や仲間の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを、他者にわかりやすく伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 上達していくためには繰り返し粘り強く取り組むことが大切であることなどを理解し、取り組むことができる。 自己の責任を果たすことは、武道の学習を円滑に進めることにつながることや、社会生活を過ごす上で必要な責任感を身に付けることにつながることを理解し、取り組むことができる。 体力や技能の程度、性別や障害の有無等に応じて、自己の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦を大切にしようとしている。</p>	○	○	○	35
	<p>⑧体づくり運動</p> <p>【知識及び技能】 実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保すること。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。 ・調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。 	<p>【知識及び技能】 実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができる。</p>	○	○	○	