

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～ 5 組

教科担当者：田中 翔太 諫見 雅隆 山内 優人 花香 勇

使用教科書：（使用教科書：大修館書店 ステップアップ高校スポーツ2022）

教科 保健体育 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、公正に取り組み、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。

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】
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	自ら進んで集団の中で役割を果たし、周りと協力してスポーツを楽しみ、仲間を大切にできる。

1 学 期	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>・タグラグビー</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。</p>	<p>・ 防御をかかわして相手陣地やゴールにボールを運ぶこと。</p> <p>・ 味方が作り出した空間にパスを送ること。</p> <p>・ 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。</p> <p>・ 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。</p> <p>・ 隊形を整えるためにボールを他の空間へ動かすこと。</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、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ができる。</p>	○	○	○	9
<p>・バドミントン</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。</p>	<p>・ サーブでは、シャトルをねらった場所に打つこと。</p> <p>・ シャトルを相手側のコートに打ち返すこと。</p> <p>・ 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。</p> <p>・ 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> <p>・ ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすること。</p> <p>・ 連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くこと。</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、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ができる。</p>	○	○	○	9	
<p>・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、効率的に泳ぐこと。</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、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、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> <p>・ 手は遠くの水をつかむように前方に伸ばすこと。</p> <p>・ 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。</p> <p>・ 流線型の姿勢を維持して、しなやかにリズムカルなキックを打つこと。</p> <p>・ 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>	<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、効率的に泳ぐことができる。</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、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、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>	○	○	○	9	
<p>・体育理論</p> <p>【知識】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解すること。スポーツは、人類の歴史とともに始まり、その理念が時代に応じて多様に変容してきていること。また、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあ</p>	<p>・ スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツ理念を整理したり、自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして、自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見すること。</p>	<p>【知識】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解できている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見し、よりよい解決に</p>					

	<p>ること。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えること。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組むこと。</p>	<p>・スポーツの経済的効果と高潔さやスポーツが環境や社会へもたらす影響について、習得した知識を基に、持続可能なスポーツの発展のための課題の解決に向けて、自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。</p>	<p>へに向けて思考し判断するとともに、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】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組んでいる。</p>	○	○	○	9
2 学 期	<p>・バスケットボール</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、作戦などについての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ことなど</p>	<p>・ 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>	<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、作戦などについての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ことなど</p>	○	○	○	9
	<p>・アルティメット</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、作戦などについての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ことなど</p>	<p>・ 防御をかわして相手陣地やゴールにディスクを運ぶこと。 ・ 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ディスクをコントロールして運ぶこと。 ・ 守備者とディスクの間に自分の体を入れて、味方と相手の動きを見ながらディスクをキープすること。 ・ 隊形を整えるためにディスクを他の空間へ動かすこと。</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、作戦などについての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ことなど</p>	○	○	○	9
3 学 期	<p>・陸上（長距離走）</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、健康・安全を確保することができる。</p>	<p>・ 目標タイムを達成するペース配分を自己の体力や技能の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ること。 ・ リズミカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ること。 ・ 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>	<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、健康・安全を確保することができる。</p>	○	○	○	16
							合計
							70