

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：3 単位

対象学年組：第1学年 A組

教科担当者：(A組：木之下)

使用教科書：(現代高等保健体育 大修館)

使用教材：(各種目教員、ICTパソコン、学習シート等)

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、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に、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。
- 【思考力、判断力、表現力等】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、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。

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】
個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。	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、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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
<p>A体づくり運動</p> <p>【知識及び技能】 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指す、目的に適した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など、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>	<p>・指導事項</p> <p>【①～⑩】体育祭練習、体力テスト練習、体力づくり</p> <p>・教材、教具</p> <p>体育祭用具、体力テスト用具</p> <p>・ICTの活用</p> <p>一人1台端末を活用した学習シートの記入</p>	<p>【知識・技能】 体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 自己のねらいに応じて、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継続的な運動の計画を立てるとともに、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するため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】 体を動かす楽しさや心地よさを深く味わうことができるよう、体力などの違いに配慮しようとするなど、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保して、学習に主体的に取り組もうとしている。</p>				14
<p>E球技（バレーボール）</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、作戦に応じた技術で仲間と連携しゲームを展開すること。</p> <p>ネット型では、役割に応じたボール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】 バレーボール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など、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなど、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など、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>・指導事項</p> <p>【①～⑩】アンダーハンドパス・オーバーハンドパス・サーブ・スパイク・2対2、3対3ゲーム</p> <p>・教材、教具</p> <p>ソフトバレーボール</p> <p>・ICTの活用</p> <p>一人1台端末を活用した学習シートの記入</p>	<p>【知識・技能】 バレーボールの技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。</p> <p>バレーボールの特性に応じて、ゲームを展開するために必要な技能や仲間と連携した動きをすることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 体力や技能の程度、性別の違いを超えて、仲間とともにバレーボールを楽しむための調整の仕方などを身に付けている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 フェアなプレイを大切にすること、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。</p>				10
<p>E球技（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、作戦に応じた技術で仲間と連携しゲームを展開すること。</p> <p>ネット型では、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など、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなど、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など、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>・指導事項</p> <p>【①～⑩】ラケット操作、クリア、ドライブ、ヘアピン、スマッシュ、サーブの基本</p> <p>【⑨～⑩】ゲーム</p> <p>・教材、教具</p> <p>バドミントン用具</p> <p>・ICTの活用</p> <p>一人1台端末を活用した学習シートの記入</p>	<p>【知識・技能】 バドミントンの技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。</p> <p>バドミントンの特性に応じて、ゲームを展開するために必要な技能や仲間と連携した動きをすることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 体力や技能の程度、性別の違いを超えて、仲間とともにバドミントンを楽しむための調整の仕方などを身に付けている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 フェアなプレイを大切にすること、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。</p>				12
<p>Gダンス</p> <p>【知識及び技能】 表現できる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した形で演技する。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 自己や他者の課題を発見し、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】 ダンスに自主的に取り組むとともに、よい演技を演じたえようとするなど、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>・指導事項</p> <p>【①～⑧】技の基本（ダウン、サイドステップ、4ステップ、ボックスステップ、ステップ&キック、ピスマーキー、ランニングマン）</p> <p>・教材・教具</p> <p>スピーカー</p> <p>・ICTの活用</p> <p>一人1台端末を活用した学習シートの記入</p>	<p>【知識及び技能】 感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をする。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 表現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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えようとする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ダンス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、作品や発表などの話し合いに貢献しようとするなど、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとしている。</p>				8

<p>H 体育理論</p> <p>【知識及び技能】 (1) 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。現代のスポーツは、オリンピックやパラリンピック等の国際大会を通して、国際親善や世界平和に大きな役割を果たし、共生社会の実現にも寄与していること。また、ドーピングは、フェアプレイの精神に反するなど、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせること。</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主体的に取り組むこと。</p>	<p>・指導事項 【①②】オリンピック・パラリンピックについて ・教材 現代高等保健体育ICTの活用 PowerPointやYouTubeを活用した学習の実施</p>	<p>【知識・技能】 スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、学習した知識を活用したり応用したりしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、課題を解決するための活動を通して、学習に主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	4
<p>E球技（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。ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすること。</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】 球技に主体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など、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなど、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など、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>	<p>・指導項目 【①～⑥】シュート、パス、ドリブルの基本 【⑦～⑩】正しいディフェンスと様々なシュートバリエーション2対1、3対2等のアウトナンバー、スキルテスト 【⑪～⑫】ゲーム ・教材・教具 バスケットボール用具 ・ICTの活用 一人1台端末を活用した学習シートの記入</p>	<p>【知識・技能】 ・バスケットボールの技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。 ・バスケットボールの特性に応じて、ゲームを展開するために必要な技能や仲間と連携した動きをすることができる。</p> <p>【判断・表現】 体力や技能の程度、性別の違いを超えて、仲間とともにバスケットボールを楽しむための調整の仕方に取り組んでいる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 フェアなプレイを大切にすること、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	16
<p>Gダンス</p> <p>【知識及び技能】 表現できる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した形で演技する。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 自己や他者の課題を発見し、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】 ダンスに主体的に取り組むとともに、よい演技を競ったえようとするなど、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>・指導事項 【①⑧】 技の基本（ダウン、サイドステップ、4ステップ、ボックスステップ、ステップ&キック、ビズマキー、ランニングマン） 簡単な振り付けで一曲踊る ・教材・教具 スピーカー ・ICTの活用 一人1台端末を活用した学習シートの記入</p>	<p>【知識及び技能】 感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をする。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 表現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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えようとする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ダンスに主体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、作品や発表などの話し合いに貢献しようとするなど、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとしている。</p>	○	○	○	8
<p>C陸上競技（長距離走）</p> <p>【知識及び技能】 記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法、競技会の仕方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。長距離走では、ペースの変化に対応して走ること。</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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】 陸上競技に主体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など、役割を積極的に引き受け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>・指導項目 【①～⑩】記録の計り方、ペース配分、長く走るための走り方 ・教材・教具 長距離走用具 ・ICTの活用 一人1台端末を活用した学習シートの記入</p>	<p>【知識・技能】 陸上競技の技術の名称や行い方、記録の向上につながる合理的な練習の仕方があることを理解している。自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定等を理解している。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ができる。</p> <p>【判断・表現】 体力や技能の程度、性別の違いを超えて、仲間とともに長距離走を楽しむための調整の仕方を身に付けている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 陸上競技の長距離走に主体的に取り組もうとしている。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>	○	○	○	10

