

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：（1組：橋本、宮下、屋敷）（2組：小松、宮下、橋本、屋敷）（3組：小松、橋本、宮下）（4組：橋本、宮下、屋敷）（5組：橋本、宮下、屋敷）

使用教科書：（ ）

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、こ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するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて試行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。	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
1 学期	<p>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し、目的に適した運動の計画を立て、取り組むことができるようにする。</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ようにする。</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、話し合いに貢献しようとするなど、健康・安全を確保することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・記録用紙 ・ワークシート 	<p>【知識・技能】 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、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】 自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・主体的に取り組んでいる。 ・互いに助け合い高め合おうとしている。 ・健康、安全を確保している。</p>	○	○	○	12
	<p>水泳</p> <p>【知識及び技能】 泳ぐ楽しさや喜びを味わい、理想のフォームで泳ぐことができるようにする。</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ことができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解する。健康・安全を確保することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・記録用紙 ・ワークシート 	<p>【知識・技能】 水泳技術の名称、効率的に泳ぐためのポイントがあることを理解している。ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間と共に水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を身につけている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・主体的、自主的に取り組んでいる。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>	○	○	○	8
2 学期	<p>水泳</p> <p>【知識及び技能】 泳ぐ楽しさや喜びを味わい、理想のフォームで泳ぐことができるようにする。</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ことができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解する。健康・安全を確保することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・記録用紙 ・ワークシート 	<p>【知識・技能】 水泳技術の名称、効率的に泳ぐためのポイントがあることを理解している。ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間と共に水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を身につけている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・主体的、自主的に取り組んでいる。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。 ・互いに助け合い高め合おうとしている。 ・健康、安全を確保している。</p>	○	○	○	16
	<p>球技</p> <p>【知識及び技能】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わいゲームを展開することができるようにする。</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ことができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・記録用紙 ・ワークシート 	<p>【知識・技能】 勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、協議会の仕方などを理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫している。 ・自己やチームの考えたことを他者に伝えている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・球技に積極的に取り組んでいる。 ・互いに助け合い高め合おうとしている。 ・健康、安全を確保している。</p>	○	○	○	13
3 学期	<p>長距離走</p> <p>【知識及び技能】 自己に適したペースを知り、維持して走ることができる。</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ことができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解する。健康、安全を確保することができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・記録用紙 ・ワークシート 	<p>【知識・技能】 心拍数による、運動負荷を理解することができる。自己の体力や技能の程度にあったペースを知り、そのペースを維持して走ることができる。リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで楽に走ることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 健康や安全を確保するために体調や環境に応じた適切な練習方法等について考えることができる。体力や技能の程度等の違いに配慮して仲間とともに楽しむための方法や修正の仕方を見つけている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 長距離走の学習に自主的に取り組もうとしている。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。 健康・安全を確保している。</p>	○	○	○	13
	<p>体づくり運動</p> <p>【知識及び技能】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・記録用紙 	<p>【知識・技能】 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行</p>				

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し、目的に適した運動の計画を立て、取り組むことができるようにする。

【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ようにする。

【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

・ワークシート

体を動かす楽しさや心地よさを味わい、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。

【思考・判断・表現】
自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。

【主体的に学習に取り組む態度】

- ・主体的に取り組んでいる
- ・互いに助け合い高め合おうとしている。
- ・健康、安全を確保している。



8

合計

70