

令和 8 年度 学習の手引き

| | | | | | |
|-----|------|----|-----|------|----------------------|
| 教科名 | 保健体育 | 年次 | 1学年 | 使用教材 | ステップアップ高校スポーツ(大修館書店) |
| 科目名 | 体育 | 必修 | | | 現代高等保健体育(大修館書店) |
| | | 単位 | 3 | | 現代高等保健体育ノート(大修館書店) |

科目の目標

- ①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、それらの技能を身に付けるようにする。
- ②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。
- ③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。

学習方法

- ・体育館やグラウンドでの実技が主体となります。(ただし、体育理論については、座学もあります。)
- ・授業時は、体育ジャージ(学校指定)を必ず着用しましょう。
- ・器具は大切に使用してください。万が一破損してしまった場合は速やかに申し出てください。
- ・定期考査は実施しません。各単元において、技能テストなどを実施することがあります。
- ・種目の特性上、怪我や事故の可能性もあるので、十分に注意し合いながら学修しましょう。

評価の観点

次の観点に基づき、単元または内容のまとまりごとに評価を行います。前期末にはそれらを総括して評価を行います。学年末は1年間を総括して評定を出します。

| 評価の観点 | | 評価の観点の趣旨 |
|-------|---------------|---|
| ① | 知識・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、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つけるようにする。 |
| ② | 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。 |
| ③ | 主体的に学習に取り組む態度 | 運動における競争や協働の経験を通して、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。 |

評定への総括

| 評語 | 評価 | 評定 |
|-------|----|----|
| A A A | 10 | 5 |
| A A B | 9 | |
| A B B | 8 | 4 |
| A A C | 7 | |
| A B C | 6 | 3 |
| B B B | 5 | |
| B B C | 4 | 2 |
| A C C | 3 | |
| B C C | 2 | 1 |
| C C C | 1 | |

評価方法

| 評価方法\観点 | ① | ② | ③ | 備考 |
|---------|---|---|---|-------------------|
| スキルチェック | ◎ | ○ | ○ | 技能テスト、ゲームなど |
| 学習状況の観察 | ○ | ○ | ◎ | グループワーク、学習態度、出欠など |
| 提出物 | ○ | ◎ | ○ | ワークシートなど |
| 確認テスト | ◎ | ○ | ○ | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

◎特に重視する点

内容のまとめりごとの評価規準

科目名: 体育

| 評価の観点 内容のまとめり | | 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 |
|------------------|-----------------|---|--|--|
| 1 | 体育理論 | 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している | 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、より良い解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている | 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もうとしている |
| 2 | 体づくり運動 | 心身の状態に気付き、仲間と関わり合うとともに、ねらいに応じて運動の計画を立て取り組んでいる | 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ている | 主体的に取り組む、仲間と協力し、話し合いなどに貢献しようとしている。また健康・安全を確保しようとしている |
| 3 | 陸上競技 【長距離走】 | 技能の名称や行い方、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つけている | 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ている | 陸上競技に主体的に取り組むとともに、結果を冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしている。また健康・安全を確保しようとしている |
| 4 | 球技① 【サッカー】 | 技能の名称や行い方、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している | 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、考えたことを他者に伝えている | 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、話し合いに貢献しようとしている。また健康・安全を確保しようとしている。 |
| 5 | ダンス | 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、運動観察の方法、体力の高め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こと | 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ること | 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、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなど、健康・安全を確保すること |
| 6 | 球技② 【ソフトボール】 | 技能の名称や行い方、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している | 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、考えたことを他者に伝えている | 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、話し合いに貢献しようとしている。また健康・安全を確保しようとしている。 |
| 7 | 球技③ 【バレーボール】 | 技能の名称や行い方、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している | 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、考えたことを他者に伝えている | 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、話し合いに貢献しようとしている。また健康・安全を確保しようとしている。 |
| 8 | スキー | 技能の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、斜面に応じた基本的な滑走の技術を身につけている | 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ている | スキーに主体的に取り組むとともに、自然との関わりや理解を深めようとしている。また健康・安全を確保しようとしている |

年間学習計画

教科(保健体育)学年(1)
履修形態(必修)

科目(体育)
単位(3)

| 学期 | 時 | 単元名 (内容のまとめ) | 教材 題材 | 主な学習内容 | 育成する 資質・能力 | 主な評価方法 | 評価の 観点 | | |
|----|-----|-----------------|---------------------------|---|---|---------------------------------|-----------|---|---|
| | | | | | | | ① | ② | ③ |
| 前 | 3h | 体育理論 | ステップアップ高校スポーツ 現代高等保健体育 | <スポーツの文化的特徴や現代スポーツの発展> ・スポーツの歴史的発展と多様な変化 ・現代スポーツの意義や価値 | ・発見力 学ぶ力 ・思考力 ・表現力 寛容力 自己指導力 | 学習状況 提出物 確認テスト | ○ | ○ | ○ |
| | 8h | 体づくり運動 | ステップアップ高校スポーツ 現代高等保健体育 | <体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動計画を立て実生活に役立てる> ・体カテストの実施 ・レクリエーション実技の実践 | ・発見力 学ぶ力 ・行動量 ・思考力 判断力 表現力 寛容力 自己指導力 コミュニケーション力 | 学習状況 提出物 | ○ | ○ | ○ |
| | 8h | 陸上競技 【長距離走】 | ステップアップ高校スポーツ 現代高等保健体育 | <効率的な走り方などの技能を学び、記録の向上や競技の楽しさを味わう> ・ランニングフォーム ・脚や腕の使い方 ・心拍数の測り方 ・自己にあったペースを維持して走る | ・発見力 学ぶ力 ・行動量 ・思考力 判断力 表現力 寛容力 自己指導力 コミュニケーション力 | スキルチェック 学習状況 提出物 確認テスト | ○ | ○ | ○ |
| | 15h | 球技① 【サッカー】 | ステップアップ高校スポーツ 現代高等保健体育 | <作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する> ・基本的なボール操作 ・空間を作り出す動き方 ・チームでの連携した動き | ・発見力 学ぶ力 ・行動量 ・思考力 判断力 表現力 寛容力 自己指導力 コミュニケーション力 | スキルチェック 学習状況 提出物 確認テスト | ○ | ○ | ○ |
| 後 | 12h | ダンス | ステップアップ高校スポーツ 現代高等保健体育 | <それぞれ特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をする> ・リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けてリズムに乗って全身で踊る ・曲の特徴などを体を使って表現する ・他者との共同や教え合い | ・発見力 学ぶ力 ・行動量 ・思考力 判断力 表現力 寛容力 自己指導力 コミュニケーション力 | スキルチェック 学習状況 提出物 確認テスト | ○ | ○ | ○ |
| | 11h | 球技② 【ソフトボール】 | ステップアップ高校スポーツ 現代高等保健体育 | <作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する> ・状況に応じたバット操作と走塁での攻撃 ・状況に応じた守備 | ・発見力 学ぶ力 ・行動量 ・思考力 判断力 表現力 寛容力 自己指導力 コミュニケーション力 | スキルチェック 学習状況 提出物 確認テスト | ○ | ○ | ○ |
| | 12h | 球技③ 【バレーボール】 | ステップアップ高校スポーツ 現代高等保健体育 | <作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する> ・基本的なボール操作 ・空間を作り出す動き方 ・チームでの連携した動き | ・発見力 学ぶ力 ・行動量 ・思考力 判断力 表現力 寛容力 自己指導力 コミュニケーション力 | スキルチェック 学習状況 提出物 確認テスト | ○ | ○ | ○ |
| | 15h | スキー | ステップアップ高校スポーツ 現代高等保健体育 | <斜面の変化に応じた、基本的な滑走の技術を身につける> ・用具の使用方法や移動・滑走・停止などの基礎的な技能の習得 ・自然環境に応じて、安全に運動を行う方法を身につける | ・発見力 学ぶ力 ・行動量 ・思考力 判断力 表現力 寛容力 自己指導力 コミュニケーション力 | スキルチェック 学習状況 提出物 確認テスト | ○ | ○ | ○ |
| | 10h | 球技④ 【バドミントン】 | ステップアップ高校スポーツ 現代高等保健体育 | <作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する> ・役割に応じたシャトルや用具の操作、仲間との連携による攻撃の組み立て ・相手側のコートに空いた場所をめぐる攻防を展開する | ・発見力 学ぶ力 ・行動量 ・思考力 判断力 表現力 寛容力 自己指導力 コミュニケーション力 | スキルチェック 学習状況 提出物 確認テスト | ○ | ○ | ○ |

単元の計画

| | | | | |
|---------|---|---|---|--|
| 教科名 | 保健体育 | 対象学年・生徒 | 1学年 必修 | |
| 科目名 | 体育 | 教材 題材 | ステップアップ高校スポーツ | 育成する 資質・能力 |
| 単位数 | 3 | | 現代高等保健体育 | |
| 単元名 | 体育理論 | | | |
| 内容のまとめ | | | | |
| 単元の目標 | 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 | ・発見力 ・学ぶ力 ・思考力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 |
| | 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ができる。 | スポーツの文化的特性や現代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、他者へ伝えることができる。 | スポーツの文化的特性や現代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ができる。 | |
| 単元の学習内容 | 〈スポーツの文化的特徴や現代スポーツの発展〉 | | | |
| | ・スポーツの歴史的発展と多様な変化 | | | |
| | ・現代スポーツの意義や価値 | | | |
| | | | | |
| 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 | |
| | 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ることを理解している。 | スポーツの文化的特性や現代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、他者へ伝えることができる。 | スポーツの文化的特性や現代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ができる。 | |
| 主な評価方法 | 学習状況 | | | ○ |
| | 提出物 | ○ | ○ | ○ |
| | 確認テスト | ○ | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 配当時間 | 3時間 | | | |
| 補足等 | | | | |

単元の計画

| | | | | |
|---------|--|---|--|---------------|
| 教科名 | 保健体育 | 対象学年・生徒 | 1学年 必修 | |
| 科目名 | 体育 | 教材 題材 | ステップアップ高校スポーツ | 育成する 資質・能力 |
| 単位数 | 3 | | 現代高等保健体育 | |
| 単元名 | 体づくり運動 | | | |
| 内容のまとめ | | | | |
| 単元の目標 | 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 | |
| | <p>体ほぐし運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うこと。</p> <p>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>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>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> | |
| 単元の学習内容 | 〈体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動計画を立て実生活に役立てる〉 | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・体力テストの実施 ・レクリエーション実技の実践 | | | |
| | | | | |
| 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 | |
| | <p>心身の状態に気付き、仲間と関わろうとともに、ねらいに応じて運動の計画を立て取り組んでいる</p> | <p>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>主体的に取り組む、仲間と協力し、話し合いなどに貢献しようとしている。また健康・安全を確保しようとしている。</p> | |
| 主な評価方法 | 学習状況 | | ○ | ○ |
| | 提出物 | ○ | ○ | ○ |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 配当時間 | 8時間 | | | |
| 補足等 | | | | |

単元の計画

| | | | | |
|---------|--|--|---|---|
| 教科名 | 保健体育 | 対象学年・生徒 | 1学年 必修 | |
| 科目名 | 体育 | 教材 題材 | ステップアップ高校スポーツ | ・発見力 ・学ぶ力 ・行動量 ・思考力 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力 |
| 単位数 | 3 | | 現代高等保健体育 | |
| 単元名 | 陸上競技【長距離走】 | | 育成する 資質・能力 | |
| 内容のまとめ | | | | |
| 単元の目標 | 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 | |
| | 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ようになる。 | 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。 | 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事、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事などや、健康・安全を確保しようとしている。 | |
| 単元の学習内容 | 〈効率的な走り方などの技能を学び、記録の向上や競技の楽しさを味わう〉 | | | |
| | ・ランニングフォーム ・脚や腕の使い方 | | | |
| | ・心拍数の測り方 ・自己にあったペースを維持して走る | | | |
| | | | | |
| 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 | |
| | ・各種目の技術の名称とそのポイントを理解している。 ・長距離走では全身持久力の体力要素が重要であり、技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れることで、体力を高めることができることを理解している。 ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。 ・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。 | ・動きなどの改善についてのポイントを発見したり、取り組み方などの課題を発見したりしている。 ・発見した課題について、合理的に解決できるように知識を活用したり、応用したりしている。 ・自己や仲間の課題について思考・判断し、言葉が文章などで他者にわかりやすく伝えたりしている。 | ・課題に応じた練習方法について、単に記録するだけでなく、自己の変化とも関連づけてまとめている。 ・ルールやマナーについて、単に守るだけでなく、自らの意思で大切にしようとしている。 ・練習や記録会などで、自己の役割に責任をもって自主的に取り組もうとしている。 ・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。 ・器具・用具等を適切に使用し、練習場所の安全を確認しながら練習や競争を行っている。 ・自己の体調や技能に応じて目標や課題に挑戦し、健康を維持しながら取り組んでいる。 | |
| 主な評価方法 | スキルチェック | ○ | | |
| | 学習状況 | | ○ | ○ |
| | 提出物 | ○ | ○ | ○ |
| | 確認テスト | ○ | ○ | |
| | | | | |
| | | | | |
| 配当時間 | 8時間 | | | |
| 補足等 | | | | |

単元の計画

| | | | | |
|---------|--|---|---|---|
| 教科名 | 保健体育 | 対象学年・生徒 | 1学年 必修 | |
| 科目名 | 体育 | 教材 題材 | ステップアップ高校スポーツ | 育成する 資質・能力 |
| 単位数 | 3 | | 現代高等保健体育 | |
| 単元名 | 球技①【サッカー】 | | | |
| 内容のまとめ | | | | |
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> ・発見力 ・学ぶ力 ・行動量 ・思考力 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力 |
| 単元の目標 | 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 | |
| | 技能の名称や行い方、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している | 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、考えたことを他者に伝えている | 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、話し合いに貢献しようとしている。また健康・安全を確保しようとしている | |
| 単元の学習内容 | 〈作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する〉 | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・基本的なボール操作 ・空間を作り出す動き方 | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・チームでの連携した動き | | | |
| | | | | |
| 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 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・技術や戦術、作戦をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることを理解している。 ・必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解している。 ・技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。 | <ul style="list-style-type: none"> ・攻防やボール操作及びボールを持たないときの動きなどの改善についてのポイントや課題を発見している。 ・発見した課題について、合理的に解決できるよう知識を活用したり、応用したりしている。 ・自己や仲間の課題について、自己や仲間が思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりしている。 | <ul style="list-style-type: none"> ・課題に応じた練習方法を自主的に取り組むもうとしている。 ・ルールやマナーを守るだけでなく、相手や仲間を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ・自己の考えを述べたり相手の話を聞いたりするなど、チームの話し合いに責任をもって関わろうとしている。 ・自己の状況にあった実現可能な課題の設定や挑戦しようとしている。 ・互いに練習相手になったり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとしている。 | |
| 主な評価方法 | スキルチェック | ○ | | |
| | 学習状況 | | ○ | ○ |
| | 提出物 | ○ | ○ | ○ |
| | 確認テスト | ○ | ○ | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 配当時間 | 15時間 | | | |
| 補足等 | | | | |

単元の計画

| | | | | |
|---------|--|---|---|--|
| 教科名 | 保健体育 | 対象学年・生徒 | 1学年 必修 | 育成する 資質・能力 ・発見力 ・学ぶ力 ・行動量 ・思考力 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力 |
| 科目名 | 体育 | 教材 題材 | ステップアップ高校スポーツ | |
| 単位数 | 3 | | 現代高等保健体育 | |
| 単元名 | ダンス | | | |
| 内容のまとめ | | | | |
| 単元の目標 | 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 | |
| | 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、運動観察の方法、体力の高め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こと。 | 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ること。 | 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、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保すること。 | |
| 単元の学習内容 | 〈それぞれ特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をする〉 | | | |
| | ・リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けてリズムに乗って全身で踊る ・曲の特徴などを体を使って表現する | | | |
| | ・他者との共同や教え合い | | | |
| | | | | |
| 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 | |
| | ダンスで用いられる身体運動や作品創作に用いられる名称や用語を理解できるようになる。 現代的なリズムに乗って自由に仲間とともに関わって踊ることを理解できるようになる。 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解できるようになる。 柔軟運動やリズムカルな全身運動をすることで、結果として体力を高めることができることを理解できるようになる。 リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊ることができるようになる。 | 自己や仲間の課題を発見し、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られるようになる | 自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択する学習などに自主的に取り組むこと。 仲間の動きをよく見たり、互いに課題を伝え合ったり教え合ったりしながら取り組もうとする。 自己の考えを述べたり、相手の話を聞いたりするなど、グループの話し合いに責任をもって関わろうとする。 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、練習や交流及び発表の仕方の修正に合意しようとする。 踊りの用具を目的に応じて使用したり、気温が高いときは適度な水分補給や休息を取るなど必要に応じて安全対策を講じたりすることなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりする。 | |
| 主な評価方法 | スキルチェック | ○ | | |
| | 学習状況 | | ○ | ○ |
| | 提出物 | ○ | ○ | ○ |
| | 確認テスト | ○ | ○ | |
| | | | | |
| | | | | |
| 配当時間 | 12時間 | | | |
| 補足等 | | | | |

単元の計画

| | | | | |
|---------|--|---|---|---------------|
| 教科名 | 保健体育 | 対象学年・生徒 | 1学年 必修 | |
| 科目名 | 体育 | 教材 題材 | ステップアップ高校スポーツ | 育成する 資質・能力 |
| 単位数 | 3 | | 現代高等保健体育 | |
| 単元名 | 球技②【ソフトボール】 | | | |
| 内容のまとめ | | | | |
| 単元の目標 | 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 | |
| | 技能の名称や行い方、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している | 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、考えたことを他者に伝えている | 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、話し合いに貢献しようとしている。また健康・安全を確保しようとしている | |
| 単元の学習内容 | 〈作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する〉 | | | |
| | ・状況に応じたバット操作と走塁での攻撃 ・状況に応じた守備 | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 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 | |
| | ・技術や戦術、作戦をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることを理解している。 ・必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解している。 ・技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。 | ・攻防やボール操作及びボールを持たないときの動きなどの改善についてのポイントや課題を発見している。 ・発見した課題について、合理的に解決できるよう知識を活用したり、応用したりしている。 ・自己や仲間の課題について、自己や仲間が思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりしている。 | ・課題に応じた練習方法を自主的に取り組むもうとしている。 ・ルールやマナーを守るだけでなく、相手や仲間を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ・自己の考えを述べたり相手の話を聞いたりするなど、チームの話し合いに責任をもって関わろうとしている。 ・自己の状況にあった実現可能な課題の設定や挑戦しようとしている。 ・互いに練習相手になったり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとしている。 | |
| 主な評価方法 | スキルチェック | ○ | | |
| | 学習状況 | | ○ | ○ |
| | 提出物 | ○ | ○ | ○ |
| | 確認テスト | ○ | ○ | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 配当時間 | 11時間 | | | |
| 補足等 | | | | |

単元の計画

| | | | | |
|---------|--|---|---|---------------|
| 教科名 | 保健体育 | 対象学年・生徒 | 1学年 必修 | |
| 科目名 | 体育 | 教材 題材 | ステップアップ高校スポーツ | 育成する 資質・能力 |
| 単位数 | 3 | | 現代高等保健体育 | |
| 単元名 | 球技③【バレーボール】 | | | |
| 内容のまとめ | | | | |
| 単元の目標 | 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 | |
| | 技能の名称や行い方、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している | 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、考えたことを他者に伝えている | 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、話し合いに貢献しようとしている。また健康・安全を確保しようとしている | |
| 単元の学習内容 | 〈作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する〉 | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・基本的なボール操作 ・空間を作り出す動き方 | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・チームでの連携した動き | | | |
| | | | | |
| 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 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・技術や戦術、作戦をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることを理解している。 ・必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解している。 ・技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。 | <ul style="list-style-type: none"> ・攻防やボール操作及びボールを持たないときの動きなどの改善についてのポイントや課題を発見している。 ・発見した課題について、合理的に解決できるよう知識を活用したり、応用したりしている。 ・自己や仲間の課題について、自己や仲間が思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりしている。 | <ul style="list-style-type: none"> ・課題に応じた練習方法を自主的に取り組むもうとしている。 ・ルールやマナーを守るだけでなく、相手や仲間を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ・自己の考えを述べたり相手の話を聞いたりするなど、チームの話し合いに責任をもって関わろうとしている。 ・自己の状況にあった実現可能な課題の設定や挑戦しようとしている。 ・互いに練習相手になったり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとしている。 | |
| 主な評価方法 | スキルチェック | ○ | | |
| | 学習状況 | | ○ | ○ |
| | 提出物 | ○ | ○ | ○ |
| | 確認テスト | ○ | ○ | |
| | | | | |
| | | | | |
| 配当時間 | 12時間 | | | |
| 補足等 | | | | |

単元の計画

| | | | | |
|---------|---|---|--|--|
| 教科名 | 保健体育 | 対象学年・生徒 | 1学年 必修 | 育成する 資質・能力 ・発見力 ・学ぶ力 ・行動量 ・思考力 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力 |
| 科目名 | 体育 | 教材 題材 | ステップアップ高校スポーツ | |
| 単位数 | 3 | | 現代高等保健体育 | |
| 単元名 | スキー | | | |
| 内容のまとめ | | | | |
| 単元の目標 | 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 | |
| | 技能の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、斜面に応じた基本的な滑走の技術を身につけている | 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ている | スキーに自主的に取り組むとともに、自然との関わりや理解を深めようとしている。また健康・安全を確保しようとしている | |
| 単元の学習内容 | 〈斜面の変化に応じた、基本的な滑走の技術を身につける〉 | | | |
| | ・用具の使用方法や移動・滑走・停止などの基礎的な技能の習得 ・自然環境に応じて、安全に運動を行う方法を身につける | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 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 | |
| | 技能の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、斜面に応じた基本的な滑走の技術を身につけている | 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ている | スキーに自主的に取り組むとともに、自然との関わりや理解を深めようとしている。また健康・安全を確保しようとしている | |
| 主な評価方法 | スキルチェック | ○ | | |
| | 学習状況 | | ○ | |
| | 提出物 | ○ | ○ | |
| | 確認テスト | ○ | ○ | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 配当時間 | 15時間 | | | |
| 補足等 | | | | |

単元の計画

| | | | | |
|---------|--|---|---|--|
| 教科名 | 保健体育 | 対象学年・生徒 | 1学年 必修 | |
| 科目名 | 体育 | 教材 題材 | ステップアップ高校スポーツ | 育成する 資質・能力 ・発見力 ・学ぶ力 ・行動量 ・思考力 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力 |
| 単位数 | 3 | | 現代高等保健体育 | |
| 単元名 | 球技④【バドミントン】 | | | |
| 内容のまとめ | | | | |
| 単元の目標 | 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 | |
| | 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。 | 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。 | 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。 | |
| 単元の学習内容 | 〈作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する〉 | | | |
| | ・役割に応じたシャトルや用具の操作、仲間との連携による攻撃の組み立て | | | |
| | ・相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防を展開する | | | |
| | | | | |
| 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 | |
| | ・技術や戦術、作戦をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることを理解している。 ・必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解している。 ・技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。 | ・攻防やボール操作及びボールを持たないときの動きなどの改善についてのポイントや課題を発見している。 ・発見した課題について、合理的に解決できるよう知識を活用したり、応用したりしている。 ・自己や仲間の課題について、自己や仲間が思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりしている。 | ・課題に応じた練習方法を自主的に取り組むもうとしている。 ・ルールやマナーを守るだけでなく、相手や仲間を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ・自己の考えを述べたり相手の話を聞いたりするなど、チームの話し合いに責任をもって関わろうとしている。 ・自己の状況にあった実現可能な課題の設定や挑戦しようとしている。 ・互いに練習相手になったり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとしている。 | |
| 主な評価方法 | スキルチェック | ○ | | |
| | 学習状況 | | ○ | ○ |
| | 提出物 | ○ | ○ | ○ |
| | 確認テスト | ○ | ○ | |
| | | | | |
| | | | | |
| 配当時間 | 10時間 | | | |
| 補足等 | | | | |

単元の計画

| | | | | |
|---------|---|--|--|--|
| 教科名 | 保健体育 | 対象学年・生徒 | 1学年 必修 | |
| 科目名 | 体育 | 教材 題材 | ステップアップ高校スポーツ | 育成する 資質・能力 |
| 単位数 | 3 | | 現代高等保健体育 | |
| 単元名 | 体育理論 | | | |
| 内容のまとめ | | | | |
| | | | | ・発見力 ・学ぶ力 ・思考力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 |
| 単元の目標 | 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 | |
| | 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ができる。 | スポーツの文化的特性や現代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、他者へ伝えることができる。 | スポーツの文化的特性や現代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ができる。 | |
| 単元の学習内容 | 〈スポーツの文化的特徴や現代スポーツの発展〉 | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツの経済的価値や高潔さ ・スポーツが環境や社会にもたらす影響 | | | |
| | | | | |
| 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 | |
| | 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している。 | 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、他者へ伝えることができる。 | 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ができる。 | |
| 主な評価方法 | 学習状況 | | | ○ |
| | 提出物 | ○ | ○ | ○ |
| | 確認テスト | ○ | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 配当時間 | 3時間 | | | |
| 補足等 | | | | |

単元の計画

| | | | | |
|---------|--|--|---|--|
| 教科名 | 保健体育 | 対象学年・生徒 | 1学年 必修 | 育成する 資質・能力 ・発見力 ・学ぶ力 ・行動量 ・思考力 ・判断力 ・表現力 ・寛容力 ・自己指導力 ・コミュニケーション力 |
| 科目名 | 体育 | 教材 題材 | ステップアップ高校スポーツ | |
| 単位数 | 3 | | 現代高等保健体育 | |
| 単元名 | 球技⑤【バスケットボール】 | | | |
| 内容のまとめ | | | | |
| 単元の目標 | 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 | |
| | 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。 | 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。 | 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。 | |
| 単元の学習内容 | 〈作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する〉 | | | |
| | ・基本的なボール操作 ・空間を作り出す動き方 | | | |
| | ・チームでの連携した動き | | | |
| | | | | |
| 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 | |
| | 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している | 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ている | 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・安全を確保しようとしている | |
| 主な評価方法 | スキルチェック | ○ | | |
| | 学習状況 | | ○ | ○ |
| | 提出物 | ○ | ○ | ○ |
| | 確認テスト | ○ | ○ | |
| | | | | |
| | | | | |
| 配当時間 | 8時間 | | | |
| 補足等 | | | | |