

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

単位数：3 単位

対象学年組：第 1 学年 1 組～ 8 組

教科担当者：（1,2組：江向,長尾,牛久保,向井,横山,小林,穴戸）

（3,4組：江向,長尾,牛久保,向井,横山,小林,穴戸）

（5,6組：長尾,牛久保,向井,横山,小林,穴戸）

（7,8組：長尾,牛久保,向井,横山,小林,穴戸）

使用教科書：（ステップアップ高校スポーツ2023）

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、そ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 | 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 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|
| <p>A 単元 ハードル走</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている</p> | <ul style="list-style-type: none"> その場ハードル 歩きハードル ミニハードルを使ったインターバル走練習 スピードを維持したすばやいハードリング スピードにのったアプローチ リズムを意識したインターバル 振り上げ脚の振り下ろしと抜き脚の引き出しを意識したハードリング 3歩のリズムを維持したインターバル ハードリングとインターバルを滑らかにつなぐ走り 50mハードル走のタイム計測 | <p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> 「走る」「跳ぶ」といった基本的な体の動かし方を理解している。 リズムカルに走ったりする技術、力強く踏み切って跳ぶ技術を身に付けようとしている。 全身的な運動である特性を生かし、総合的な体力向上を目指している。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の体力や運動能力に応じて目標を設定し、合理的な練習を考えている。 実際の自分の動きを理想的な体の動きに近づけて、動きの再現性を高めようとしている。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> 主体的に意欲をもって個人技能の習得に努めようとしている。 周りの生徒と連携して、より高度な技能の習得を目指している。 積極的に準備や片づけを行い、授業の進行に協力しようとしている。 | ○ | ○ | ○ | 8 |
| <p>B 単元 バドミントン</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている</p> | <ul style="list-style-type: none"> シャトル拾い ラリー ハイクリアー ドロップ 各種打ち方をういたラリー スマッシュ ドライブ 各種打ち方をういたラリー ヘアピン ブッシュ 各種打ち方をういたラリー シングルス・ダブルスのルールを理解する。 シングルス・ダブルスのリーグ戦 実技テスト（ハイクリアー） 実技テスト（ドロップ） | <p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> 「フォアハンド」「バックハンド」といった基本的な技術を理解する。 ハイクリアー、ドロップ、スマッシュ、ヘアピンを習得し、試合で活用する。 シングルス、ダブルスの試合を通じてルールについて理解する。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の体力や運動能力に応じて目標を設定し、合理的な練習を考えている。 実際の自分の動きを理想的な体の動きに近づけて、動きの再現性を高めようとしている。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> 主体的に意欲をもって個人技能の習得に努めようとしている。 周りの生徒と連携して、より高度な技能の習得を目指している。 積極的に準備や片づけを行い、授業の進行に協力しようとしている。 | ○ | ○ | ○ | 8 |
| <p>C 単元 陸上</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている</p> | <ul style="list-style-type: none"> ミニハードルジャンプ スキップ バウンディング ショートスプリント 立ち幅跳び その場での空中フォームづくり 3歩～7歩助走での跳躍 踏切前3歩のリズムアップ ポップアップズ 助走のスピードの向上 記録会 その場でのフォーム練習 突き出し 前後投げ グライドからの投げ込み 記録会 | <p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> 「投げる」「跳ぶ」といった基本的な体の動かし方を理解する。 リズムカルに走ったりする技術、力強く踏み切って跳ぶ技術を身に付ける。 全身的な運動である特性を生かし、総合的な体力向上を目指す。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の体力や運動能力に応じて目標を設定し、合理的な練習を考えている。 実際の自分の動きを理想的な体の動きに近づけて、動きの再現性を高めようとしている。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> 主体的に意欲をもって個人技能の習得に努めようとしている。 周りの生徒と連携して、より高度な技能の習得を目指している。 | ○ | ○ | ○ | 8 |

| | | | | | | | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| | | | ・積極的に準備や片づけを行い、授業の進行に協力しようとしている。 | | | | |
| 1 学期 | D 単元 バレーボール 【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている 【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている グループワークなどを活用し 他者の考えを取り入れて深い 学びに結びつけている 【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・ 増進し、自らの生活の質を高 めようとしている | ・オリエンテーション ・キャッチボール各種 ・ネット張り ・レシーブ練習 ・トス練習 ・サーブレシーブ練習 ・技能テスト (サーブレシーブを決められた場 所に返球する) | 【知識・技能】 ・バレーボールの技術の名前やポイントにつ いて学習した具体例を挙げている。 ・ルールや運営の仕方、生涯スポーツへのつ ながりなどを理解している。 【思考・判断・表現】 ・学習した知識や技能を活用して、一人ひと りが目標を持ち、仲間とともに共有し、チー ムや自己の課題に応じた運動の取り組み方を 工夫している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・全員が球技の楽しさや喜びを味わうことが できるよう、相手を尊重しながらフェアプレ イを大切にしようとしている。 | ○ | ○ | ○ | 8 |
| | E 単元 柔道 【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識 を深めようとしている 【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめて いる グループワークなどを活用し 他者の考えを取り入れて深い 学びに結びつけている 【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・ 増進し、自らの生活の質を高 めようとしている | ・オリエンテーション ・礼法 ・柔道着の着用方法 ・後ろ受け身及び横受け身の段階 的な指導 ・二人一組による抑え技の攻防 ・実技テスト ・一学期の復習 | 【知識・技能】 ・柔道の特性に応じた技能を身につけ、相手 の動きに対応した攻防を展開して試合や練習 をできるようにする ・礼儀作法、試合の運営やルール、審判の方 法がわかる 【思考・判断・表現】 ・自分の能力に適した技を習得するための練 習の仕方や試合の仕方を工夫することができ るようにする ・局面に応じた技及び受け身を行うことがで きる 【主体的に学習に取り組む態度】 ・柔道の特性に関心を持ち、楽しさや喜びが 味わえるように進んで取り組みことができ るようにする ・健康や安全に留意して練習や試合をしま うとしている | ○ | ○ | ○ | 8 |
| | F 単元 器械運動 【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識 を深めようとしている 【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめて いる グループワークなどを活用し 他者の考えを取り入れて深い 学びに結びつけている 【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・ 増進し、自らの生活の質を高 めようとしている | ・オリエンテーション ・グループ分け ・回転系、巧技系 ・グループ活動 ・実技テスト ・一学期の復習 | 【知識・技能】 ・マット運動の基本となる動きや技ができる ・基本となる支持の技能や体力を身に付ける ことができる ・基本となる技を組み合わせて、発表できる 【思考・判断・表現】 ・学習前と学習後の自らの変容に気づき、よ り向上するための技能のポイントを考えよう としている ・学習した安全上の留意点をあらゆる練習場 面で生かしている 【主体的に学習に取り組む態度】 ・マット運動の学習に自主的に取り組もうと している ・健康、安全に留意して活動しようとしてい る | ○ | ○ | ○ | 8 |
| | G 単元 ダンス 【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識 を深めようとしている 【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめて いる グループワークなどを活用し 他者の考えを取り入れて深い 学びに結びつけている 【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・ 増進し、自らの生活の質を高 めようとしている | ・オリエンテーション ・基本動作、リズム取りの練習 ・ポップコーン、クラブ、ランニ ングマン、ブルックリンなど技や ステップの練習 ・リズムに乗りながら体を動かす 練習 ・覚えた技やステップを繋げて踊 る練習 ・リズムに乗りながら体を動かす 練習 ・苦手を克服しようとする ・互いに教え合う ・振付を一連の流れで踊れるよ うにする ・自信を持って踊り切れるよ うに、繰り返し練習する ・リズムに乗りながら体を動かす 練習 ・少人数に分けてテスト ・発表会シートの記入 | 【知識・技能】 ・基本的な技を習得し、課題の振り付けを リズムに乗って、大きく踊ることができる。 ・ダンスの特性に応じて、交流ができるよ う、イメージを捉えた表現や踊りをするため の動きを身に付けている。 【思考・判断・表現】 ・曲に合わせたリズムや動きで全身を使って 表現している。 ・ダンスを豊かに実践するための学習課題に 応じた運動の取り組み方を工夫している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・ダンスの楽しさや喜びを味わうことがで き、良さを認め合おうとしている。 ・分担した役割を果たそうとすることなど や、健康・安全に留意して、学習に積極的 に取り組もうとしている。 | ○ | ○ | ○ | 8 |

| | | | | | | | |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ・グループを作る ・記録ノートの作成 | | | | | |
| H | <p>単元 水泳</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている</p> <p>グループワークなどを活用し 他者の考えを取り入れて深い 学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・ 増進し、自らの生活の質を高 めようとしている</p> | <p>(クロール)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・浮きやすい姿勢での泳ぎ ・ストロークに合わせた呼吸 ・加速を伴ったストローク ・体のローリング動作と連動したストローク ・力強いキック ・2.5mクロールのタイム計測(平泳ぎ) ・足の裏で力強く蹴るキック ・1回の動作で大きく進む泳ぎ ・抵抗の少ないキック ・スカーリング動作を伴ったストローク ・2.5m平泳ぎのタイム計測 | <p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水力、浮力、抵抗などの水の特性を理解している ・各泳法に適したストロークやキックの技術、呼吸動作、スタートやターンの技術を身に付けている ・全身的な運動である特性を生かし、全身持久力の向上を目指している <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の体力や運動能力に応じて目標を設定し、合理的な練習を考えている ・実際の自分の動きを理想的な体の動きに近づけて、動きの再現性を高めようとしている <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主体的に意欲をもって個人技能の習得に努めようとしている ・周りの生徒と連携して、より高度な技能の習得を目指している ・積極的に準備や片づけを行い、授業の進行に協力しようとしている | ○ | ○ | ○ | 8 |
| A | <p>単元 アルティメット</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている</p> <p>グループワークなどを活用し 他者の考えを取り入れて深い 学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・ 増進し、自らの生活の質を高 めようとしている</p> | <p>基礎練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フロントスロー ・バックスロー ・キャッチ練習 <p>実践練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パスワーク練習 ・ミニゲーム <p>技能テスト</p> <ul style="list-style-type: none"> ・指定した距離からスローを行い、正確にフライングディスクを投げることができるかをチェックゲーム ・6チームによるリーグ戦 | <p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「スロー」「キャッチ」といった基本的な技術を理解している。 ・ディスクの飛行特性を操る技術を身に付け、「ロングスロー」や正確な「キャッチ」の技術を習得している。 ・広いフィールドで行う競技であるという特性を生かし、走力や持久力の向上を目指している。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の体力や運動能力に応じて目標を設定し、合理的な練習を考えている。 ・実際の自分の動きを理想的な体の動きに近づけて、動きの再現性を高めようとしている。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主体的に意欲をもって個人技能の習得に努めようとしている。 ・周りの生徒と連携して、より高度な技能の習得を目指している。 ・積極的に準備や片づけを行い、授業の進行に協力しようとしている。 | ○ | ○ | ○ | 8 |
| B | <p>単元 バスケットボール</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている</p> <p>グループワークなどを活用し 他者の考えを取り入れて深い 学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・ 増進し、自らの生活の質を高 めようとしている</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・クロスキャッチ ・前後キャッチ ・2人組でチェストパス ・ゴール下からのシュート練習 ・フリースローラインからのシュート練習 ・レイアップシュートの練習 ・左右レイアップシュートの練習 ・左右レイアップシュートのテスト ・2対2で攻防を行う。マンツーマンディフェンスを意識する。 ・3対3で攻防を行う。ゾーンディフェンスを意識する。 ・5対5で試合を行う。 | <p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「ジャンプシュート」「レイアップシュート」といった基本的な技術を理解する。 ・マンツーマンディフェンス、ゾーンディフェンスを習得し、試合で活用する。 ・試合を通じてルールについて理解する。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の体力や運動能力に応じて目標を設定し、合理的な練習を考えている。 ・実際の自分の動きを理想的な体の動きに近づけて、動きの再現性を高めようとしている。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主体的に意欲をもって個人技能の習得に努めようとしている。 ・周りの生徒と連携して、より高度な技能の習得を目指している。 ・積極的に準備や片づけを行い、授業の進行に協力しようとしている。 | ○ | ○ | ○ | 8 |
| C | <p>単元 硬式テニス</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている</p> <p>グループワークなどを活用し 他者の考えを取り入れて深い 学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・ 増進し、自らの生活の質を高 めようとしている</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ボールつき ・ラリー ・キャッチボール ・素振り ・球出しからのフォアハンドの練習 ・フォアハンドを用いたラリー ・球出しからのバックハンドの練習 ・バックハンドを用いたラリー ・球出しからのボレーの練習 ・サーブの練習 ・シングルス・ダブルスのリーグ戦 ・実技テスト(フォアハンド) ・実技テスト(バックハンド) | <p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「フォアハンド」「バックハンド」といった基本的な技術を理解する。 ・ボレー、サーブを習得し、試合で活用する。 ・シングルス、ダブルスの試合を通じてルールについて理解する。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の体力や運動能力に応じて目標を設定し、合理的な練習を考えている。 ・実際の自分の動きを理想的な体の動きに近づけて、動きの再現性を高めようとしている。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主体的に意欲をもって個人技能の習得に努めようとしている。 ・周りの生徒と連携して、より高度な技能の習得を目指している。 ・積極的に準備や片づけを行い、授業の進行に協力しようとしている。 | ○ | ○ | ○ | 8 |

| | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| <p>D 単元 バレーボール</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・キャッチボール各種 ・レシーブ練習 ・トス練習 ・スパイク練習 ・技能テスト (適切なフォームでスパイクを打つ) ・ゲーム (リーグ戦を行う) | <p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バレーボールの技術の名前やポイントについて学習した具体例を挙げている。 ・ルールや運営の仕方、生涯スポーツへのつながりなどを理解している。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習した知識や技能を活用して、一人ひとりが目標を持ち、仲間とともに共有し、チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全員が球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、相手を尊重しながらフェアプレイを大切にしようとしている。 | ○ | ○ | ○ | 8 |
| <p>E 単元 柔道</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・前回り受け身の段階的な指導 ・二人一組による投げ技の攻防 ・二人一組による技の攻防 ・大腰 ・大内刈り ・体落とし ・テスト ・乱取りによる攻防 | <p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・柔道の特性に応じた技能を身につけ、相手の動きに対応した攻防を展開して試合や練習をできるようにする ・礼儀作法、試合の運営やルール、審判の方法がわかる <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方や試合の仕方を工夫することができるようにする ・局面に応じた技及び受け身を行うことができる <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・柔道の特性に関心を持ち、楽しさや喜びが味わえるように進んで取り組みことができるようにする ・健康や安全に留意して練習や試合をしようとしている | ○ | ○ | ○ | 8 |
| <p>F 単元 器械運動</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・グループ分け ・回転系、巧技系 ・グループ活動 ・実技テスト | <p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マット運動の基本となる動きや技ができる ・基本となる支持の技能や体力を身に付けることができる ・基本となる技を組み合わせて、発表できる <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習前と学習後の自らの変容に気づき、より向上するための技能のポイントを考えようとしている ・学習した安全上の留意点をあらゆる練習場面で生かしている <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マット運動の学習に自主的に取り組もうとしている ・健康、安全に留意して活動しようとしている | ○ | ○ | ○ | 8 |
| <p>G 単元 ダンス</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・グループ活動で動きを考える ・考えた動きを練習する ・記録ノートに反省、課題を記入して提出する ・現在完成しているところまでの発表 ・発表評価を受け、課題を見つける ・修正点を見つけて完成度を高める ・グループ毎での発表 ・他のグループの観賞 ・発表会シートの記入 ・鑑賞、感想記入 ・覚えた振付を一連の流れで踊れるようにする ・抑揚、緩急などの表現を加えて踊る練習 | <p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本的な技を習得し、課題の振り付けをリズムに乗って、大きく踊ることができる。 ・ダンスの特性に応じて、交流ができるよう、イメージを捉えた表現や踊りをするための動きを身に付けている。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・曲に合わせたリズムや動きで全身を使って表現している。 ・ダンスを豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの楽しさや喜びを味わうことができ、良さを認め合おうとしている。 ・分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。 | ○ | ○ | ○ | 8 |

| | | | | | | | |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|
| 3 学 期 | <p>A 単元 長距離走</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・基本的なフォームと自己に適したペース設定を身に付ける ・自己に適したペース設定を維持して走る ・ペースの変化に対応して走る ・ペースを維持することやペースの変化に対応することで、記録の向上を目指す ・集団や仲間のペースの変化に対応して走る ・記録の向上を目指す | <p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペースの変化に対応するなどして走ることができる ・上下動の少ない動きで、リズムカルに走ることができる <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の挑戦する課題を設定している ・長距離走を生涯にわたって楽しむための自己に適した関わり方を見つけている <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長距離走の学習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 ・合意形成に貢献しようとしている ・健康、安全を確保している | ○ | ○ | ○ | 5 |
| | <p>B 単元 柔道</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・前回り受け身の段階的な指導 ・二人一組による投げ技の攻防 ・二人一組による技の攻防 ・大腰 ・大内刈り ・体落とし ・テスト ・乱取りによる攻防 | <p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・柔道の特性に応じた技能を身につけ、相手の動きに対応した攻防を展開して試合や練習をできるようにする ・礼儀作法、試合の運営やルール、審判の方法がわかる <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方や試合の仕方を工夫することができるようにする ・局面に応じた技及び受け身を行うことができる <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・柔道の特性に関心を持ち、楽しさや喜びが味わえるように進んで取り組みことができるようにする ・健康や安全に留意して練習や試合をしようとしている | ○ | ○ | ○ | 5 |
| | <p>F 単元 器械運動</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・グループ分け ・回転系、巧技系 ・グループ活動 ・実技テスト ・発表 | <p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マット運動の基本となる動きや技ができる ・基本となる支持の技能や体力を身に付けることができる ・基本となる技を組み合わせて、発表できる <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習前と学習後の自らの変容に気づき、より向上するための技能のポイントを考えようとしている ・学習した安全上の留意点をあらゆる練習場面で生かしている <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マット運動の学習に自主的に取り組もうとしている ・健康、安全に留意して活動しようとしている | ○ | ○ | ○ | 5 |
| | <p>D 単元 ダンス</p> <p>【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 内容の解決方法について知識を深めようとしている</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめている グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって健康を保持・増進し、自らの生活の質を高めようとしている</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・グループ活動で動きを考える ・考えた動きを練習する ・記録ノートに反省、課題を記入して提出する ・現在完成しているところまでの発表 ・発表評価を受け、課題を見つける ・修正点を見つけて完成度を高める ・グループ毎での発表 ・他のグループの観賞 ・発表会シートの記入 ・鑑賞、感想記入 ・覚えた振付を一連の流れで踊れるようにする ・抑揚、緩急などの表現を加えて踊る練習 | <p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本的な技を習得し、課題の振り付けをリズムに乗って、大きく踊ることができる。 ・ダンスの特性に応じて、交流ができるよう、イメージを捉えた表現や踊りをするための動きを身に付けている。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・曲に合わせたリズムや動きで全身を使って表現している。 ・ダンスを豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの楽しさや喜びを味わうことができ、良さを認め合おうとしている。 ・分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。 | ○ | ○ | ○ | 5 |
| | | | | | | | 合計 |

