

令和7年度 1年次生 学びのプラン

教科名	保健体育	単位数 (コマ数)	2単位 (2コマ)	履修年次	1年次
科目名	体育	履修	必履修(共通)	開講	通年
教科書	現代高等保健体育 (大修館)	副教材			
1 学習の目標					
体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質や能力を育成する。					
2 学習の方法					
① 学習の方法について					
・種目により、男女分かれて授業を行います。					
・個人種目では、全体指導や個別指導の中で記録や技能の向上を目指します。					
・球技では、ゲームを楽しく行うため基本技術の向上、ルールをしっかりと習得することを目指します。					
・格技では、相手を尊重する態度を育成し、個々の技能向上を目指します。					
・体育理論では、スポーツに対しての科学的知識を理解できるようにします。					
・集団行動では、年度初めに重点的に行い、年間を通じて各領域と関連させながら学習します。					
② 技能テストについて					
・各単元の終了時に実施します。個人の技能がどこまで高まったのかを評価します。					
③ 授業の際に必要なもの					
・指定ジャージ・運動靴・教科書(体育理論で使用)・柔道着(男子のみ)					
3 評価について					
① 評価の観点					
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しているとともに、それらの技能を身に付けている。				
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ている。				
主体的に学習に取り組む態度	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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とともに、健康・安全を確保している。				
② 評価の方法					
材料	技能テスト	小テスト	グループワーク	授業の取り組み	評価方法
観点					
知識・技能	○	○		○	技能テスト等の達成度によって評価する A:80%以上 B:50%以上 C:50%未満
思考・判断・表現	○	○	○	○	技能テスト・ワークシート等の達成度によって評価する A:80%以上 B:50%以上 C:50%未満
主体的に学習に取り組む態度			○	○	グループワーク等の取り組み状況によってA、B、Cを付けそれを数値化したものを合計して評価する。 A:80%以上 B:50%以上 C:50%未満
4 その他					
○運動に積極的に取り組みましょう。					
中学時代に運動が苦手でも関係ありません。高校時代にどのように運動を楽しむかが生涯を通じてスポーツを続けるうえで重要になります。主体的に取り組みましょう。					
○体調管理をしっかりとしましょう。					
実技教科であるため授業の欠席は評価に大きく影響します。					

5 単元の目標・評価						
単元名	「体づくり運動」					
単元の目標	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。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。					
育成を目指す力	行動・挑戦力	課題解決力	創造力	発信力	自己管理力	継続力
活動形態	個人活動・集団活動					
活動内容	集団行動、全身を使う準備運動、新体力テスト、自己評価、課題解決					
評価の観点	知識・技能		思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
評価規準	「体ほぐしの運動」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、仲間と主体的に関わり合うことができている。 「実生活に生かす運動の計画」では、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取り組むことができている。		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ができている。		体づくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、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、合意形成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。	

単元名	「球技」 バレーボール バasketボール バドミントン					
単元の目標	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や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ようにする。その際、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ようにする。					
育成を目指す力	行動・挑戦力	課題解決力	創造力	発信力	自己管理力	継続力
活動形態	個人活動・集団活動					
活動内容	スキルトレーニング、ゲーム、自己評価、課題解決					
評価の観点	知識・技能		思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
評価規準	○知識 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 ・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することができる。・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具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ができる。 ・ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防することができる。		・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、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や、健康・安全を確保したりしている。	

単元名	「器械運動」 マット運動					
単元の目標	技ができる楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法や体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技することができるようにする。その際、技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ようにする。					
育成を目指す力	行動・挑戦力	課題解決力	創造力	発信力	自己管理能力	継続力
活動形態	個人活動					
活動内容	スキルトレーニング、自己評価、課題解決					
評価の観点	知識・技能		思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
評価規準	○知識 ・技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。 ○技能 ・マット運動では回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。		・技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。		・器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃めたえようとすること、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をしたり、健康・安全を確保したりしている。	

単元名	「陸上競技」 短距離走 中距離走					
単元の目標	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や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する。その際、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ようにする。					
育成を目指す力	行動・挑戦力	課題解決力	創造力	発信力	自己管理能力	継続力
活動形態	個人活動					
活動内容	スキルトレーニング、記録測定、自己評価、課題解決					
評価の観点	知識・技能		思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
評価規準	○知識 ・技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。 ○技能 ・短距離走では中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることができる。 ・中間走では、自己に適したペースを維持して走ることができる。		・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などをしたり、健康・安全を確保したりしている。	

単元名	「武道」 柔道(男子)					
単元の目標	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようにする。その際、攻防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ようにする。					
育成を目指す力	行動・挑戦力	課題解決力	創造力	発信力	自己管理能力	継続力
活動形態	個人活動					
活動内容	スキルトレーニング、自己評価、課題解決					
評価の観点	知識・技能		思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
評価規準	○知識 ・伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などについて理解している。 ○技能 ・柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をすることができる。		・攻防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。		・武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方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などをしたり、健康・安全を確保したりしている。	

単元名	「自然体験」 スキー実習					
単元の目標	自然の中での遊びなどの体験が不足しているなど、現在の社会環境の中では、自然とのかかわりを深める教育が不足しているため、十勝という地域性を踏まえ自然体験のスキー実習を楽しむことで自然との関わりを深める。					
育成を目指す力	行動・挑戦力	課題解決力	創造力	発信力	自己管理力	継続力
活動形態	個人活動					
活動内容	スキルトレーニング、課題解決					
評価規準	・基本的なスキーの技能を習得し、スキーを楽しむことができる。	・スキーの技術を高める方法や自然の中で運動を楽しむ方法について理解し、グループや自己の課題に応じた取り組みを行っている。	・スキーに自主的に取り組むとともに、自然に対する知識や計画の立て方、事故防止について十分留意した活動ができるようにしている。			

単元名	「体育理論」 スポーツの歴史、文化的特性や現代スポーツの特徴					
単元の目標	スポーツから得られる恩恵とスポーツについての課題の双方から、多角的に思考し判断し表現する学習を通して、個人がスポーツ文化を創造する主体となっていることに気付くこと。					
育成を目指す力	行動・挑戦力	課題解決力	創造力	発信力	自己管理力	継続力
活動形態	個人活動					
活動内容	グループワーク、自己評価、課題解決					
評価の観点	知識・技能	思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度		
評価規準	○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している。 ※体育理論については「技能」に係る評価の対象がないことから、「技能」の評価基準は設定していない。	・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自主的に取り組もうとしている。		

学期	月	単元		項目	予定時数	考査
前期	4	体づくり運動	○体ほぐしの運動 ○体力を高める運動	○三条体操 ○集団行動 ○筋力を高める運動	6	
	5	球技 器械運動	○バスケットボール(男子) 「器械運動」 ○マット運動(女子)	「バスケットボール」 ○ボールハンドリング、ドリブル、 ドリブルシュート、ゲーム 「器械運動」 ○マット運動 連続技	8	
	6	陸上競技	「陸上競技」 ○競争（短・中距離）	「陸上競技」 ○50m走 ○100m走 ○男子1500m・女子1000m走	8	
	7	球技	○「器械運動」 ○マット運動(男子) ○バレーボール(女子)	「器械運動」 ○マット運動 連続技 「バレーボール」 ○パス、サーブ、レシーブ、 スパイク 3段攻撃 ゲーム	8	
	8					
	9					
	後期	10	器械運動 球技	○バレーボール(男子) ○バスケットボール(女子)	「バレーボール」 ○パス、サーブ、レシーブ、 スパイク 3段攻撃 ゲーム 「バスケットボール」 ○ボールハンドリング、ドリブル、 ドリブルシュート、ゲーム	
11		武道(男子)	「武道」 ○柔道	「柔道」 ○礼法、姿勢、組み方、受け身 崩し、体さばき、寝技、投げ技	7	
12		球技(女子)	「球技」 ○バドミントン	「バドミントン」 ○クリア、ロブ、ヘアピン、 サーブ、ラリー、ゲーム		
1		自然体験	○スキー授業	○ブルークボーゲン、 シュテムターン、パラレルターン	14	
2		体づくり運動	○自らの現状を知る	○新体カテスト	2	
3		軽スポーツ	○ミニバレー	○ゲーム	2	
通年		体育理論	○スポーツの歴史、文化的特性や 現代のスポーツの特徴	○運動スポーツの文化的特徴	7	