令和3年度　保健体育

学校番号	2001

教科	科目	必修／選択	単位数	指導学年
保健体育	体育（1年男子）	必修	1+1	第1年次前期・後期

教科書・副読本・問題集 No.	分類	教材名
①	副読本	アクティブスポーツ 総合版
②		
③		
④		
⑤		
⑥		
⑦		
⑧		
⑨		
⑩		
⑪		

学習の到達目標

運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わい、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を身につけ、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を身につける。
集団の一員であることを理解し、協調性・責任感を学ぶとともに、他者の良さを見つけるなどお互いを尊重する態度を身につける。
3年間の体育の授業を安全に効率よく行うために必要なことを理解する。

教科からのメッセージ（学習方法 等）

集団の一員であることを理解し、リーダーシップ・協調性・責任感、及び相手を思いやる心を身につける。3年間の体育授業を安全に効率よく行うために必要なことを理解し、高校卒業後も生涯を通じてスポーツに親しむ習慣を身につける。

特記事項

必履修科目。卒業までに必ず履修しなければならない。

学習評価（評価規準と評価方法）

観点		観点の趣旨	主な評価方法
A	関心・意欲・態度	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとする。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。	受講態度の観察,ノート,レポート等
B	思考・判断	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している。	ノート、レポート、体育理論のテスト等
C	運動の技能	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	技能観察、ノート等
D	知識・理解	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項及び生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための理論について理解している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ノート、レポート、体育理論のテスト等

年間（学期間）指導計画

学期	期間	教材	単元	配当時間	学習内容	評価観点	単元目標（CAN-DO）／単元（題材）の評価規準	主な学習活動	主な評価方法	評価
前期	4月	①	体つくり運動	9	体ほぐしの運動(ABCD) 体力を高める運動(ABCD) ラジオ体操第1(ABCD) 集団行動(ABCD)	A B C D	体の調子を整え、仲間と積極的に交流する。健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図る。(ABCD) 各部位の動きの意味を理解しスムーズに実践する。方向転換、列の増減、拡散と集合の方法、かけ声などを身につける。(ABCD)	ストレッチング パワートレーニング 全体練習、個人練習 グループ練習	ラジオ体操（スムーズな動きと大きな動作） 集団行動（個々の正確な動きと集団としてのまとまった動き）	5 4 3 2 1
	5月・6月 7月	①	柔道	12	後ろ受け身(CD) 横受け身(CD) 前回り受け身(CD)	C D	倒れた際に体を安全に保つ。(CD) 畳を力強くたたく。(CD) 頭を畳につかない。(CD) 技の成り立ちを理解する。(CD)	静止から動きの中での受け身へ発展させる。	スムーズな動きができているか。 頭を畳に付いていないか。 畳をしっかりたたいているか。	5 4 3 2 1
		①	陸上	6	短距離走(ABC) ハードル走(ABC)	A B C	自分の体力や能力を把握し、適切な目標設定ができる。また、課題解決のために工夫する力をつける。(BC) 授業で記録を計測することで、記録を高め、目標を達成する喜びを味わう。(AC)	50m走（スタート、中間走、フィニッシュの走り方の習得、助走付き50m走、スタートの重要性の認識） 50mハードル走（ハードリング［台数を徐々に増やしながら行う］）	記録計測 フォーム	5 4 3 2 1
後期	8月・9月	①	水泳	12	クロール(BC) 背泳(BC)	B C	クロールを正しいフォームで泳ぐことができる。(C) 背泳のキック、プル、コンビネーションができる。(C) 自らの能力を把握し、課題解決することで、クロールを速く泳げるようになり、記録の向上を目指す。また、正しくきれいなフォームで長い距離を続けて泳ぐことができる。(B)	クロール（キック、プル、コンビネーション技術練習、タイム計測［25m、50m］、距離泳［3分間］） 背泳（キック、プル、コンビネーション技術練習）	クロール（タイム計測［25m、50m］ 距離泳（3分間）	5 4 3 2 1
	10月・11月 12月	①	柔道	12	寝技(CD)	C D	技の成り立ちを理解する。(CD) 抑え方と逃げ方を理解し、実践できる。(ABC)	受け・取りの動きをはっきりさせ約束稽古を行う	技が正しくかけられているか。	5 4 3 2 1
		①	サッカー	14	トラップ、キック、ドリブル、ヘディング(BC) 1対1、3対3、5対5ゲーム(BC)	B C	基本的な技術を身につけ、個人技能を高める。(C) 相手に対応しながら、攻撃・守備を学ぶ。(B)	ボールのけり方、止め方、ドリブルの仕方等を反復練習する。 対人プレーで試合に近づける技術を高める。 チームを作って試合を行う。	8の字ドリブルを素早くできるか。 スムーズに試合ができたか。 試合に勝つことができたか。	5 4 3 2 1
	1月・2月	①	持久走	13	20分間走(BCD) 3000m走(BCD) シャトルラン(BCD)	B C D	自分の体力や能力を把握し、適切な目標設定ができる。また、課題解決のために工夫する力をつける。(C) 毎回の授業で記録を計測することで、記録を高め、目標を達成する喜びを味わう。(B) 心肺機能を高め、体力の向上を図る。(D)	20分間走（距離測定） 3000m走（タイム測定） シャトルラン	20分間走（距離測定） 3000m走（タイム測定） シャトルラン	5 4 3 2 1