

| 教科   | 科目     | 単位数 | 学年 | 集団      |
|------|--------|-----|----|---------|
| 保健体育 | スポーツ I | 1   | 2  | スポーツ探究科 |

| 使用教科書 | 副教材等 |
|-------|------|
|       |      |

| 科目の目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。</p> <p>(1) 採点競技及び測定競技の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解するとともに、技能を身に付ける。</p> <p>(2) 採点競技及び測定競技における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。</p> <p>(3) 採点競技及び測定競技の学習に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う。</p> |

| 評価の観点とその趣旨                                                                                                                  |                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| ①知識・技能                                                                                                                      | 採点競技及び測定競技の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解する。                 |
| ②思考・判断・表現                                                                                                                   | 採点競技及び測定競技における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 |
| ③主体的に学習に取り組む態度                                                                                                              | 生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う。          |
| 評価方法                                                                                                                        |                                                    |
| ・運動の知識・技能の点検、確認、分析（ルール等の小テスト、スキルテスト、記録会、学習プリント等）<br>・記述の点検、確認、分析（学習プリント、グループワーク等）<br>・行動の観察、確認（グループ活動の姿勢、安全性の確保、授業への取組状況 等） |                                                    |

| 学習計画 |          |                 |                                                                            |       |   |   |
|------|----------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|
| 月    | 領域       | 単元              | 単元や題材などの内容のまとまりごとの学習目標                                                     | 評価の観点 |   |   |
|      |          |                 |                                                                            | ①     | ② | ③ |
| 4    | 陸上競技     | 投擲<br>(ターボジャブ投) | メカニズム、基本動作（ストレッチ・ドリル）、トレーニング方法を理解する                                        | ○     |   |   |
| 5    |          |                 | ターボジャブの特性を理解し、助走で得た勢いでクロスステップを行い、ターボジャブを真後ろに引いた状態から全身を使って弾くように前方に投げることができる | ○     | ○ |   |
| 6    |          |                 | 各自が工夫して練習を行い、記録向上を目指す                                                      |       | ○ | ○ |
| 6    |          |                 | 記録を伸ばしたり、競争したりすることで達成感や充実感を味わうことができる                                       |       |   | ○ |
| 7    | 水泳競技（競泳） | 背泳<br>(25m/50m) | 水の抵抗の少ない姿勢を理解し、仰向けで浮きの姿勢をとることができる。                                         | ○     |   |   |
| 7    |          |                 | ブル動作は水面上は腕を伸ばし、肩を支点にして肩の延長線上に小指側からまっすぐに入水することができる                          | ○     | ○ |   |
| 7    |          |                 | 足首のしなやかなキックを打つことができる                                                       | ○     | ○ |   |
| 7    |          |                 | 一連のストロークで、肩をスムーズにローリングさせることができる                                            | ○     | ○ |   |
| 7    |          |                 | 力強いブルとキックで50mを全力でスピードに乗って泳ぐことができる                                          | ○     | ○ |   |
| 9    |          |                 | 各自が工夫して練習を行い、記録向上を目指す                                                      |       | ○ | ○ |
| 9    |          |                 | 記録を短縮したり、競争したりすることで達成感や充実感を味わうことができる                                       |       |   | ○ |

|                                      |      |             |                                                   |   |   |   |
|--------------------------------------|------|-------------|---------------------------------------------------|---|---|---|
| 10                                   | 陸上競技 | 跳躍<br>(走幅跳) | メカニズム、基本動作（ドリル）、トレーニング方法を理解する                     | ○ | ○ | ○ |
|                                      |      |             | 高いスピードの助走から、踏み切り準備でそのスピードを落とさないようにして力強く踏み切ることができる | ○ | ○ | ○ |
| 自己に合った空中動作から、脚を前に投げ出して着地することができる     |      |             | ○                                                 | ○ | ○ |   |
| 各自が工夫して練習を行い、記録向上を目指す                |      |             | ○                                                 | ○ | ○ |   |
| 記録を短縮したり、競走したりすることで達成感や充実感を味わうことができる |      |             |                                                   |   | ○ |   |
| 11                                   |      |             |                                                   |   |   |   |
| 12                                   | 陸上競技 | 長距離走（3K）    | 長い距離を走りきる方法を理解し、実践することができる                        | ○ | ○ |   |
| 1                                    |      |             | リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる                  | ○ |   |   |
| 2                                    |      |             | 一定のペースで最後まで走りきる可以做到る                              | ○ |   |   |
|                                      |      |             | 各自が工夫して練習を行い、記録向上を目指す                             |   | ○ | ○ |
| 3                                    |      |             | 記録を短縮したり、競走したりすることで達成感や充実感を味わうことができる              |   |   | ○ |
|                                      |      |             |                                                   |   |   |   |