

高等学校 令和8年度（2学年用） 教科 保健体育 科目 体育（女子）

教科：保健体育 科目：体育（女子） 単位数：3 単位

対象学年組：第2学年 A組～F組

教科担当者：（ABCDEF組：小野・鈴木・増田）

使用教科書：（現代高等保健体育（大修館書店））

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

【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

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、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>体づくり運動</p> <p>【知識及び技能】 身体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てること。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体ほぐしの運動</li> <li>体操</li> <li>ストレッチ</li> <li>ペアでのストレッチ 等</li> <li>体力を高める運動</li> <li>筋力トレーニング 等</li> </ul>	<p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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をしたり、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>	○	○	○	4
<p>球技</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなど多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、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こと。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝えること。</li> </ul> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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ようとする、合意形成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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バレーボール</li> <li>アンダーハンドパス</li> <li>オーバーハンドパス</li> <li>スパイク</li> <li>オーバーサーブ</li> <li>ブロック</li> <li>ゲーム</li> <li>ワークシート</li> <li>一人1台端末の活用 等</li> </ul>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の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。</li> <li>ベースボール型では、状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防することができる。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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をしたり、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>	○	○	○	10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトボール</li> <li>キャッチボール</li> <li>ゴロ補給</li> <li>バッティング（Tバッティング）</li> <li>簡易ゲーム（3角ベース、Tボール）</li> <li>ゲーム</li> <li>ワークシート</li> </ul>		○	○	○	10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>卓球</li> <li>基本打球</li> <li>フォアハンド</li> <li>バックハンド</li> <li>スマッシュ</li> <li>ドライブ</li> <li>カット</li> <li>サーブ</li> <li>シングルスゲーム</li> <li>ダブルスゲーム</li> <li>ワークシート</li> <li>一人1台端末の活用 等</li> </ul>		○	○	○	10
<p>水泳</p> <p>【知識及び技能】 記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐこと。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 生涯にわたって運動を豊かに継続す</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>泳技指導</li> <li>背泳ぎ</li> <li>バタフライ</li> <li>レポート課題</li> <li>リレー</li> </ul>	<p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。</li> <li>バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p>				

1  
学  
期

<p>泳法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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>水泳に主体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、役割を積極的に引き受け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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。</p>		<p>・泳法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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>・水泳に主体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などしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。</p>	○	○	○	8
<p>体育理論</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>・スポーツがどのように始まったのかを説明できる。</p> <p>・運動との比較から文化としてのスポーツの特徴を説明できる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>・多様なかわり方によるスポーツ文化の変容について例をあげて説明できる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>・なぜスポーツが世界中に広まったのかを説明できる。</p>	<p>運動・スポーツの学び方</p> <p>01 スポーツにおける技能と体力</p> <p>02 スポーツにおける技術と戦術</p> <p>・教科書</p> <p>・自作プリント</p> <p>・一人1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>・運動やスポーツの技能は、体力と相互に関連しており、技能は、身長や体重などの体格や巧みさなどの体力との関連で発揮されることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>・運動やスポーツの技能を発揮する際には、個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや、期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>・個々の運動やスポーツを特徴付けている技術は、練習を通して身に付けられた合理的な動き方としての技能という状態で発揮されること、技能には、クローズドスキル型とオープンスキル型の技能があること、オープンスキル型の技能は、対人的な競技などで絶えず変化する状況の下で多く発揮されること、クローズドスキル型の技能は、個人的な競技などで状況の変化が少ないところで多く発揮されること、その型の違いによって学習の仕方が異なることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>・スポーツの技術や戦術 ルールは、用具や用品、施設などの改良によって変わり続けていること、特に現代では、テレビやインターネットなどのメディアの発達などによっても影響を受けていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見すること。</p> <p>・運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	3
<p>体づくり運動</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>身体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てること。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>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。</p>	<p>・体ほぐしの運動</p> <p>体操</p> <p>ストレッチ</p> <p>ペアでのストレッチ 等</p> <p>・体力を高める運動</p> <p>筋力トレーニング 等</p>	<p>【知識及び技能】</p> <p>・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</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ている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>・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などしたり、健康・安全を確保したりしている。</p>	○	○	○	4
<p>水泳</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐこと。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>水泳に主体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などしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保するなど健康・安全を確保したりしている。</p>	<p>・泳法指導</p> <p>背泳ぎ</p> <p>バタフライ</p> <p>レポート課題</p> <p>・リレー</p>	<p>【知識及び技能】</p> <p>・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。</p> <p>・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。</p> <p>・バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>・泳法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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>・水泳に主体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などしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保するなど健康・安全を確保したりしている。</p>	○	○	○	8

<p>ナーを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。</p>		<p>しようにすること、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をしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。</p>				
<p>球技 【知識及び技能】 ・勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなど多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、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こと。 【思考力、判断力、表現力等】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 ・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ようとする事、合意形成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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。</p>	<p>・バドミントン 基礎打ち（ドライブ、ドロップ、ハイクリアー、スマッシュ、ヘアピン） ゲーム（シングルス、ダブルス） ・ワークシート ・一人1台端末の活用 等</p> <p>・テニス グランドストローク（フォア、バック） ボレー（ショート、ボレーボレー） サーブ ショートラリー 簡易ゲーム（シングル、ダブルス） ・ワークシート ・一人1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】 ・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。 ・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の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。 【思考・判断・表現】 ・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。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・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、互いに助け合い高め合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。</p>	○	○	○	10
<p>ダンス 【知識及び技能】 ・これまでの学習を踏まえて、感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ることが自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「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」ことなどができる。 【思考力、判断力、表現力等】 【学びに向かう力、人間性等】</p>	<p>・現代的なリズムのダンス 基礎ダンスステップ （クラブステップ、ボックスステップ、ランニングマン、キックステップ、ビズマーキー など） ・創作ダンス ・ワークシート ・一人1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】 ・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した交流や発表をすることができる。 【思考・判断・表現】 ・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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・ダンス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、作品や発表など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表現や役割を大切にしようとする事などや、健康・安全を確保し</p>	○	○	○	10
<p>体育理論 【知識及び技能】 ・オリンピックとオリンピックの価値について説明できる。 ・スポーツが経済活動でどのように重要な役割を果たしているかを説明できる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・スポーツにかかわる業種について例をあげて説明できる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・パラリンピックの価値について具体例をあげながら、パラリンピックの意義について説明できる。</p>	<p>運動・スポーツの学び方 03 技能の上達過程と練習 04 効果的な動きのメカニズム ・教科書 ・自作プリント ・一人1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】 ・運動やスポーツの技能の上達過程を試行錯誤の段階、意図的な調整の段階及び自動化の段階の三つに分ける考え方があること、また、これらの段階に応じて、効果的に上達を図るためには、良い動きを参考として自己の課題を設定すること、課題解決のための自己に適した練習方法を選択すること、自己観察や他者観察を通して課題を発見し解決すること、上達に応じて次の課題を設定することといった取り組み方が運動の継続に有効であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・技能の獲得には、一定の期間がかかることを踏まえ、解決すべき課題を意識した上で、繰り返し取り組むことが安定した技能の定着につながる事について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツの技能は、体力と相互に関連しており、技能は、身長や体重などの体格や巧みさなどの体力との関連で発揮される事について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツの技能を発揮するには、個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや、期待される成果に応じた技能や体力の高め方がある事について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツを行う際、個人の体力に不適切で過度な負荷や一部部位への長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること、また、これらを予防することでスポーツが未永く継続できる事について、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見すること。 ・運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予</p>				2

			見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について					
3 学 期	<p>体づくり運動</p> <p>【知識及び技能】 身体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てること。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 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し、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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動 体操 ストレッチ ペアでのストレッチ 等</li> <li>・体力を高める運動 筋力トレーニング 等</li> </ul>	<p>【知識及び技能】 ・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 ・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く。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ・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し、話し合いに貢献しようとするなどや健康・安全を確保したりしている。</p>	○	○	○	4	
	<p>陸上競技(長距離走)</p> <p>【知識及び技能】 ・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。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 ・長く走るためのペース配分を毎回のラップタイムから考察し、次の授業に活かすことができる。</p> <p>・仲間のラップタイムを取り、適切なタイムを伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ・課題解決に向けて、仲間と共に積極的に取り組むことができる。</p>	<p>長距離走</p> <p>3000m走 15分間走</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> </ul>	<p>【知識・技能】 ・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。</p> <p>・長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・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し、自己の責任を果たそうとし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとし、健康・安全を確保したりしている。</p>	○	○	○	10	
	<p>体育理論</p> <p>【知識及び技能】 ・目的に応じたさまざまなトレーニングの方法を説明できる。</p> <p>・スポーツ外傷とスポーツ障害の違いを説明できる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 ・スポーツ活動中に起きる重大な事故をあげ、その発生原因と予防方法を説明できる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ・筋力、持久力、調整力、柔軟性を高める具体的な方法をあげることができる。</p>	<p>運動・スポーツの学び方</p> <p>05 体力トレーニング 06 運動やスポーツでの安全確保</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・教科書</li> <li>・自作プリント</li> <li>・一人1台端末の活用 等</li> </ul>	<p>【知識・技能】 ・運動やスポーツの技能は、体力と相互に関連しており、技能は、身長や体重などの体格や巧みさなどの体力との関連で発揮されることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>・運動やスポーツの技能を発揮する際には、個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや、期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>・運動やスポーツを行う際、個人の体力に不適切で過度な負荷や一定部位への長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること、また、これらを予防することでスポーツが未永く継続できることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>・運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められること及び、気象条件や自然環境の変化など様々な危険を予見し回避するためには、けがや事故の防止のための対策、発生時の処置、回復期の対処などの各場面での適切な対応方法を想定しておくこと、けがや事故につながりそうな体験から行動や活動環境の修正を図ることが有効であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>・運動やスポーツを行う際、個人の体力に不適切で過度な負荷や一定部位への長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること、また、これらを予防することでスポーツが未永く継続できることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見すること。</p> <p>・運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。</p>				2	

合計
105