

高等学校 令和6年度（3学年用） 教科 保健体育 科目 生涯スポーツ

教科：保健体育 科目：生涯スポーツ 単位数：2 単位

対象学年組：第3学年 1組～ 6組

使用教科書：（大修館書店 新高等保健体育 ）

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 生涯スポーツ 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】
運動の主体的、合理的、計画的な実践に関する具体的な事項やスポーツの推進及び発展に寄与するための事項について理解しているとともに、生涯を通じたスポーツの推進及び発展に必要な技能を身に付けている。	スポーツの多様な実践と推進及び発展についての自他や社会の課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	生涯を通してスポーツと多様に関わり、ともにスポーツの推進及び発展に寄与することができるよう、運動の主体的、合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。

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>豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解できるようにする。</p> <p>豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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、他者に伝える力を養う。</p> <p>豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組む。</p> <p>スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があることを知る。</p> <p>【知識及び技能】 運動の主体的、合理的、計画的な実践に関する具体的な事項やスポーツの推進及び発展に寄与するための事項について理解しているとともに、生涯に適したスポーツの推進及び発展に必要な技能を身に付けるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの多様な実践と推進及び発展についての自他や社会の課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを他者に伝える力を養う。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯を通してスポーツと多様に関わり、ともにスポーツの推進及び発展に寄与することができるよう、運動の主体的、合理的、計画的な実践に主体的に取り組む態度を養う。</p>	<p>・指導項目</p> <p>体づくり運動</p> <p>体ほぐしの運動</p> <p>各種スポーツ</p> <p>スポーツ概論</p> <p>トレーニング理論</p>	<p>【知識及び技能】 スポーツの多様な意義やスポーツの推進及び発展の仕方について理解しているとともに、スポーツの推進及び発展に必要な技能を身に付けている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの推進及び発展に必要な自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、それらを他者に伝えている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与するための課題研究に主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	70
1 ・ 2 ・ 3 学期						合計 70