

高等学校 令和6年度（3学年用） 教科

保健体育 科目 体育

教 科： 保健体育 科 目： 体育

単位数： 3 単位

対象学年組： 第 3 学年 1 組～ 7 組

使用教科書： （ 1 ～ 7 組： 松永・有馬・佐野・益永 ）

教科 保健体育 の目標： 生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための能力を身に付ける。

【知 識 及 び 技 能】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試行し判断するとともに、他社に伝える力を養う。

【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 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、それらの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に課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考判断するとともに、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、事故の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようするなどの意欲を育てるとともに、毛連行・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
1 学 期	A 単元 体づくり運動 【知識及び技能】 心身の状態に気づき、計画を立てる能力を養う。 【思考力、判断力、表現力等】 運動の必要性に気づき、主体的に運動を実践させる。 【学びに向かう力、人間性等】 互いに助け合い、一人ひとりの違いを認識して運動を実践する。	・指導事項 馬飛び運動・ムカデ競争 全員リレー・4人走 ・教材 鉢巻・棒・バトン ストップウォッチ ・一人1台端末の活用 運動実践記録の整理等 検討中	【知識・技能】 体づくりに対する理解・構成要素についての知識への対応 【思考・判断・表現】 楽しく体を動かすこと・運動の行い方への対応 【主体的に学習に取り組む態度】 一人一人の違いを理解した態度 合意形成に貢献しようとする態度	○	○	○	8 時間
	A 単元 スポーツテスト 【知識及び技能】 自分の体力と向き合う。 努力によって記録が向上する体験 【思考力、判断力、表現力等】 体力の必要性を理解し、運動を実践する習慣を身に付ける工夫。 仲間どうすれば記録が伸びるか仲間と話し合う。 【学びに向かう力、人間性等】 互いに助け合い高め会おうとする姿勢。 個人の違いを理解した合意形成	・指導事項 反復横跳び・上体お越し 長座体前屈・握力・50m走 持久走・ハンドボール投げ ・教材 ラインテープ・マット 長座体前屈計測器・握力計 ストップウォッチ・記録表 ・一人1台端末の活用 計測記録の整理等 検討中	【知識・技能】 スポーツテストの意義についての理解・体力の構成要素に対する対応 安全に運動を行うための知識への対応 各種目への練習態度と記録 【思考・判断・表現】 各自の体力の構成要素への理解 記録向上のための取り組みと練習方法の理解 課題解決のための取り組み方への工夫 【主体的に学習に取り組む態度】 記録の向上のために主体的に取り組むとともに互いを高め会おうとする態度。 一人一人の違いに応じた動きなどを大切に する態度 合意形成に貢献し、全員が効率よく練習でき	○	○	○	8 時間
	F 単元 武道（柔道） 【知識及び技能】 伝統的な考え方・技の名前や見取稽古の仕方、体力の高め方・試合の仕方などの理解 【思考力、判断力、表現力等】 生涯にわたって運動を豊かにするための個人やチームの自己課題の発見と課題解決への取り組み 【学びに向かう力、人間性等】 相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動を大切にさせる。 一人一人の違いに応じた対応。	・指導事項 受け身・支え釣り込み足・足払い 体落とし・大外刈り・大内外背負い投げ・抑え込みなど ・教材 柔道着・トレーニングマット ・一人1台端末の活用 動画の撮影によるフォームのチェック等 検討中	【知識・技能】 伝統的な考え方や礼法を学ぶ 相手の変化に応じた基本動作から技を用いて攻防をする。 【思考・判断・表現】 合理的・計画的な解決に向けての取り組みの工夫。 自己や仲間の考えたことを他者へ伝える工夫 【主体的に学習に取り組む態度】 武道に主体的に取り組むこと。 相手を尊重し礼法などの伝統的な行動を大切に する。 健康・安全を確保すること。	○	○	○	2 2 時間 選択 男子
	G 単元 ダンス 【知識及び技能】 踊りの特徴と表現の仕方、運動観察の方法などの理解 踊りを通じた交流や発表の体験 【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工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに互いに助け合い、競い合おうとする態度	・指導事項 基本的・応用的なステップ マイムマイム・タロチカなど 創作ダンス ・教材 ラジオカセット・音楽テープ ・一人1台端末の活用 映像にとってダンスの修正 等	【知識・技能】 ダンスの表現や空間の使い方などのポイント 安全で合理的・計画的に実践する力 【思考・判断・表現】 自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を伝える能力 仲間との合意形成をもとに協力する能力 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに共感し認め合う能力 仲間との合意形成に貢献し、合理的に練習を進める能力 一人一人の違いに応じた表現や役割を大切に する能力	○	○	○	2 2 時間 選択 女子
	D 単元 水泳 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法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る。 【思考力、判断力、表現力等】 生涯にわたって運動を継続するための工夫と自己やチームの考えたことを伝えていく。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に主体的に取り組む、一人ひとりの違いを理解する、水泳の事故防止に関する心得を尊守する。	・指導事項 水泳の基本・クロール・平泳ぎ 初心者指導 ・教材 ストップウォッチ・ビート版 他 ・一人1台端末の活用 泳法の確認・練習成果の確認 等	【知識・技能】 技術の名称・技術の高め方などの知識。自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐこと。 クロールと平泳ぎの泳法 【思考・判断・表現】 生涯にわたって運動を継続するための自己課題の発見 合理的・計画的な課題解決のための取り組み 自己や仲間の考えたことの共有 【主体的に学習に取り組む態度】 主体的に水泳に取り組む姿勢。 ルールやマナーを大切にする姿勢 個人の違いに適した練習への理解。 水泳の事故防止に対する態度・取り組み	○	○	○	1 4 時間
	定期考査	課題提出	担当教員による課題への評価	○	○		
	E 単元 ソフトボール(ベースボール型) 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法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。 【思考力、判断力、表現力等】 生涯にわたって運動を継続するための工夫と自己やチームの考えたことを伝えていく。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組む、一人ひとりの違いを理解する、仲間との協力	・指導事項 スローイング・捕球技術 バッティング・走塁・試合の仕方 ・教材 ソフトボール用具一式 ・一人1台端末の活用 試合の記録・自信のフォームのチェック 等	【知識・技能】 技術の名称・技術の高め方などの知識。試合に必要な技術を効率を高めていく。試合において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。 【思考・判断・表現】 生涯にわたって運動を継続するための自己課題の発見 合理的・計画的な課題解決のための取り組み 自己や仲間の考えたことの共有 【主体的に学習に取り組む態度】 主体的に練習に取り組む姿勢。 ルールやマナーを大切にする姿勢 個人の違いに適した練習への理解。	○	○	○	1 0 時間

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価基準	知	思	態	配当 時数
2 学 期	E 単元 サッカー(ゴール型) 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法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。 【思考力、判断力、表現力等】 生涯にわたって運動を継続するための工夫と自己やチームの考えたことを伝えていく。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組む、一人ひとりの違いを理解する、仲間との協力によってゲームを展開する力。	・指導事項 パス・トラッピング・シュート セットプレー・ゲームの仕方 ・教材 ボール・ゴール ストップウォッチ ・一人1台端末の活用 試合の記録・自信のフォームのチェック 等	【知識・技能】 技術の名称・技術の高め方などの知識。試合に必要な技術を効率を高めていく。試合において空間を生めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防する。 【思考・判断・表現】 生涯にわたって運動を継続するための自己課題の発見 合理的・計画的な課題解決のための取り組み 自己や仲間の考えたことの共有 【主体的に学習に取り組む態度】 主体的に練習に取り組む姿勢。 ルールやマナーを大切にする姿勢 個人の違いに適した練習への理解。 事故防止に対する態度・取り組み	○	○	○	10 時間
	E 単元 バスケットボール(ゴール型) 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法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。 【思考力、判断力、表現力等】 生涯にわたって運動を継続するための工夫と自己やチームの考えたことを伝えていく。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組む、一人ひとりの違いを理解する、仲間との協力によってゲームを展開する力。	・指導事項 パス・キャッチ・シュート セットプレー・ゲームの仕方 ・教材 ボール・ゴール ストップウォッチ ・一人1台端末の活用 試合の記録・自信のフォームのチェック 等	【知識・技能】 技術の名称・技術の高め方などの知識。試合に必要な技術を効率を高めていく。試合において空間を生めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防する。 【思考・判断・表現】 生涯にわたって運動を継続するための自己課題の発見 合理的・計画的な課題解決のための取り組み 自己や仲間の考えたことの共有 【主体的に学習に取り組む態度】 主体的に練習に取り組む姿勢。 ルールやマナーを大切にする姿勢 個人の違いに適した練習への理解。 事故防止に対する態度・取り組み	○	○	○	9 時間
	E 単元 バレーボール(ネット型) 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法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。 【思考力、判断力、表現力等】 生涯にわたって運動を継続するための工夫と自己やチームの考えたことを伝えていく。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組む、一人ひとりの違いを理解する、仲間との協力によってゲームを展開する力。	・指導事項 パス・スパイク・トス・サーブ セットプレー・ゲームの仕方 ・教材 ボール・ネット 審判フラッグ ・一人1台端末の活用 試合の記録・自信のフォームのチェック 等	【知識・技能】 技術の名称・技術の高め方などの知識。試合に必要な技術を効率を高めていく。試合において空間を作り出すなどから攻防する。 【思考・判断・表現】 生涯にわたって運動を継続するための自己課題の発見 合理的・計画的な課題解決のための取り組み 自己や仲間の考えたことの共有 【主体的に学習に取り組む態度】 主体的に練習に取り組む姿勢。 ルールやマナーを大切にする姿勢 個人の違いに適した練習への理解。 事故防止に対する態度・取り組み	○	○	○	9 時間
	定期考査	課題提出	担当教員による課題への評価	○	○		
3 学 期	C 単元 陸上競技 (長距離走) 【知識及び技能】 記録の向上や競争などの多様な楽しさや喜びを味わう 技能の名称や記録の高め方を学ぶ 【思考力、判断力、表現力等】 生涯にわたって運動を継続する。自己の課題の解決に向けて、合理的、計画的に練習を進める。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にする。	・指導事項 インターバルトレーニング レペティショントレーニング 双方の技能 ・教材 ストップウォッチ・記録用紙 ・一人1台端末の活用 試合の記録・自信のフォームのチェック 等	【知識・技能】 技術の名称・技術の高め方などの知識。自己に適した走法な技術を効率を高める。ペースの変化に対応して走る技術。 【思考・判断・表現】 生涯にわたって運動を継続するための自己課題の発見 合理的・計画的な課題解決のための取り組み 自己や仲間の考えたことの共有 【主体的に学習に取り組む態度】 主体的に練習に取り組む姿勢。 ルールやマナーを大切にする姿勢 個人の違いに適した練習への理解。 事故防止に対する態度・取り組み	○	○	○	12 時間
	H 単元 体育理論 【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するとともにそのための技能を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 体育理論に関する自己や社会の課題を発見し、思考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】 生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与するための学習に主体的に取り組む態度を養う	・指導事項 ・スポーツの文化的特性や現代社会におけるスポーツの発展 ・スポーツの効果的な学習の仕方 ・豊かなスポーツライフの設計の仕方 ・スポーツの多様な指導法と健康安全 ・スポーツの企画と運営 ・教材 教科書・ノート ・一人1台端末の活用 演習問題・画像の確認 等	【知識及び技能】 スポーツの多様な意義 スポーツの推進及び発展の仕方について理解とそのための技能を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 体育理論に関する自己や社会の課題を発見し思考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】 生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与するための学習に主体的に取り組む態度を養う	○	○	○	3 時間
							合計
							105