

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： 2 単位

対象学年組： 第 3 学年 A 組 ～ B 組

教科担当者： （ A 組： ） （ B 組： ）

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、お互いに協力する、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 技	思	態	配当 時数
1 学 期	体づくり 【知識】 - 体づくりの運動を通して、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ができるようにする。 - 体はぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と主体的に関わり合うことができるようにする。 - 実生活に生かす運動の計画では、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 【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ができるようにする。 【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、互いに助け合い高め合おうとすること、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ができるようにする。	【指導事項】 ・ オリエンテーション ・ 健康・安全の留意事項 ・ 準備運動 ・ 荒トレ（補強運動） 【体はぐし運動】 ・ ストレッチ（1人） ・ ペアジャンプ ・ 地藏倒し ・ 縄跳び（2人組） ・ ステーション鬼ごっこ ・ シュワッチ（氷おに） ・ スタンドアップ（2～6人） ・ シグナルランニング 【実生活に生かす運動】 ・ 動的ストレッチ ・ ストレッチ（2人組） ・ 筋力を高める運動 腕立て・腹筋・カーフレイズ スクワットジャンプ・背筋 ・ 俊敏性を高める運動 ジグザグタッチ・ラダー ミニハードル ・ 持久力を高める運動 インターバル走 オリジナル鬼ごっこ ・ グループ活動	【知識】 ① 体力の構成要素は、健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していることについて、言ったり書き出したりして。 ② 体づくり運動では、自己のねらいに応じて、効果的な成果を得る運動の行い方があることについて、言ったり書き出したりして。 ③ 実生活への取り入れ方には、自己のねらいに応じた様々な運動の計画などがあることを、言ったり書き出したりして。 【思考・判断・表現】 ① 体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに体づくり運動を楽しむための調整の仕方を見付けている。 ② 仲間との話し合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。 ③ 運動に取り組む場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を工夫して提案している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ① 体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。 ② 一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。 ③ 仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合おうとしている。	○	○	○	8

1 学 期	ソフトボール 【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の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ができるようにする。 ・ 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をすることができるようにする。 【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ができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・ ソフトボール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ができるようにする。	【指導事項】 ・ オリエンテーション ・ 健康・安全の留意事項 ・ 準備運動 ・ 荒トレ（補強運動） ・ キャッチボール・ピッチング練習 ○オーバーハンドスロー ○バウンド ○フライ ○スタンダード投法 ・ バッティング ○ティバッティング ○トスバッティング ・ 守備練習 ○中継プレー ○ダブルプレー ・ 簡易ゲーム ・ チーム練習 ○練習計画作成 ○計画に沿って練習が進める ・ 試 合	【知識・技能】 ① ソフトボールの試合では、ゲームのルール、運動の仕方や役割に応じた行動の仕方などがあることについて、学習した具体例を挙げている。 ② 仲間の送球に対して次の送球をしやすいうにボールを受けることができる。 ③ ボールの高さやコースなどにタイミングを合わせてボールをとらえることができる。 【思考・判断・表現】 ① 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けている。 ② チームや自己の課題を解決するための練習の計画を立てている。 ③ 練習やゲームを行う場面で、チームや自己の活動を振り返り、よりよいマナーや行為について提案している 【主体的に学習に取り組む態度】 ① ソフトボールの学習に主体的に取り組もうとしている。 ② 一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。 ③ 仲間の課題を指摘するなど、互いに助け合い高め合おうとしている。	○	○	○	8
	体育理論 1 【知識】 ・ 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、理解したことを言ったり書いたりできるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・ 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、自己を取り巻く環境の変化を予想し、自己や社会についての課題を発見できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・ 豊かなスポーツライフの設計についての学習に自主的に取り組もうとする態度を養う。	【指導事項】 ・ 生涯スポーツの見方・考え方 ○社会の変化とスポーツの役割 ○ライフステージに対応したスポーツの楽しみ方	【知識】 ・ 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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】 ・ 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、自己を取り巻く環境の変化を予想し、自己や社会についての課題を発見している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・ 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	2

バドミントン 【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の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ができるようにする。 ・ 状況に応じたシャト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間を作り出すなどの攻防をすることができるようにする。 【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ができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 バドミントン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し、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、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ができるようにする。	【指導事項】 ・ オリエンテーション ・ 健康・安全の留意事項 ・ 準備運動 ・ 荒トレ（補強運動） ・ サービス練習 《フォアハンド》 - ロング ・ ショート 《バックハンド》 - ロング ・ ショート ・ ストローク練習 - クリアー・ドロップ - スマッシュ・ヘアピン ・ ラリー - ドロップ&ヘアピン - スマッシュ&ヘアピン - ドロップ・ヘアピン・ロブ - スマッシュ・ブロック・ロブ - スマッシュ&ヘアピン ・ 簡易ゲーム ・ ダブルス練習 3対3 2対1 カバー練習 ・ チーム練習 - 練習計画作成 - 計画に沿って練習が進める ・ 試合 - シングルス ダブルス - リーグ戦	【知識・技能】 ① バドミントンには、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて、学習した具体例を挙げている。 ② シャトルを相手側のコートの守備のいない空間に緩急や高低などの変化をつけて打ち返すことができる。 ③ ラリーの中で、相手の攻撃や味方の移動で生じる空間をカバーして、守備のバランスを維持する動きをすることができる。 【思考・判断・表現】 ① 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けている。 ② 練習やゲームの場面で、チームや自己の危険を回避するための活動の仕方を提案している。 ③ チームでの学習で、状況に応じてチームや自己の役割を提案している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ① バドミントンの学習に主体的に取り組もうとしている。 ② 一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。 ③ 危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。	○	○	○	8
体育理論 1 【知識】 ・ 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、理解したことを言ったり書いたりできるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・ 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、自己を取り巻く環境の変化を予想し、自己や社会についての課題を発見できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・ 豊かなスポーツライフの設計についての学習に自主的に取り組もうとする態度を養う。	【指導事項】 ・ ライフスタイルに - 応じたスポーツ ・ ライフスタイルのスポーツのかかわり ・ スポーツライフスタイルのタイプ ・ 豊かなスポーツライフの設計 ・ 現在のスポーツライフ ・ マイスポートライフ - の設計のしかた	【知識】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、自己を取り巻く環境の変化を予想し、自己や社会についての課題を発見している。 【主体的に学習に取り組む態度】 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	2

卓球

【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の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ができるようにする。
- ・ 状況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間を作り出すなどの攻防をすることができるようにする。

【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ができるようにする。

【学びに向かう力、人間性等】

- ・ 卓球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ができるようにする。

【指導事項】

- ・ オリエンテーション
- ・ 健康・安全の留意事項
- ・ 準備運動
- ・ 荒トレ（補強運動）
- ・ サービス&レシーブ練習
 - フォアハンド
 - フォアハンド
 - 上下回転
- ・ ラリー
 - フォアハンド
 - ハーフボレー
 - ツッツキ
 - ドライブ
- ・ スマッシュ&ブロック練習
- ・ サービスからの攻撃練習
- ・ ダブルス練習
 - ローテーション
- ・ 簡易ゲーム
- ・ チーム練習
 - 練習計画作成
 - 計画に沿って練習が進める
- ・ 試 合
 - シングルス ダブルス
 - リーグ戦

【知識・技能】

- ① 課題解決の方法には、チームや自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、ゲームなどを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることについて、言ったり書き出したりしている。
- ② サービスでは、ボールに変化をつけて打つことができる。
- ③ 変化のあるサーブに対応して、面を合わせてレシーブすることができる。

【思考・判断・表現】

- ① 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けている。
- ② 課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見している。
- ③ 卓球の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。

【主体的に学習に取り組む態度】

- ① 卓球の学習に主体的に取り組もうとしている。
- ② 一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。
- ③ 危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。

○

○

○

8

サッカー

【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の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ができるようにする。

- ・ 状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができるようにする。

【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ができるようにする。

【学びに向かう力、人間性等】

- ・ サッカー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ができるようにする。

【指導事項】

- ・ オリエンテーション
- ・ 健康・安全の留意事項
- ・ 準備運動
- ・ 荒トレ（補強運動）
- ・ バス練習
インサイド・アウトサイド
インステップ・鳥かご
- ・ ドリブル練習
ドリブル&ターン
サバイバル
- ・ シュート練習
ドリブルシュート
- ・ 簡易ゲーム
- ・ チーム練習
練習計画作成
計画に沿って練習が進める
- ・ 試 合
リーグ戦

【知識・技能】

- ① サッカーでは、局面ごとに技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。

- ② 守備者とボールの間に自分の体を入れて、味方と相手の動きを見ながらボールをキープすることができる。

- ③ シュートをしたり、パスを受けたりするために味方が作り出した空間に移動することができる。

【思考・判断・表現】

- ① 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けている。

- ② チームでの話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。

- ③ 練習やゲームを行う場面で、チームや自己の活動を振り返り、よりよいマナーや行為について提案している。

【主体的に学習に取り組む態度】

- ① サッカーの学習に主体的に取り組もうとしている。

- ② 一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。

- ③ フェアなプレイを大切にしようとしている。

○

○

○

8

バレーボール

【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の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ができるようにする。

- ・ 状況に応じたシャト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間を作り出すなどの攻防をすることができるようにする。

【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ができるようにする。

【学びに向かう力、人間性等】

- ・ バレーボール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ができるようにする。

【指導事項】

- ・ オリエンテーション
- ・ 健康・安全の留意事項
- ・ 準備運動
- ・ 荒トレ（補強運動）
- ・ バス練習
オーバーハンド・アンダーハンド
円陣パス
- ・ サーブ練習
アンダーハンド
フロッター
- ・ アタック練習
ステップ・キャッチボール
ハンドトスからスパイク
- ・ ブロック練習
- ・ 簡易ゲーム
バドミントンコート
- ・ シチュエーションゲーム
- ・ チーム練習
練習計画作成
計画に沿って練習が進める
- ・ 試 合
6人制 9人制

【知識・技能】

- ① バレーボールには、安全で合理的、計画的な練習の方法があることについて、学習した具体例を挙げている。

- ② サービスでは、ボールを相手のコートのねらった場所に打つことができる。

- ③ 移動を伴うつなぎのボールに対応して、攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にトスを上げることができる。

【思考・判断・表現】

- ① チームでの学習で、状況に応じてチームや自己の役割を提案している。

- ② 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けている。

- ③ バレーボールの学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。

【主体的に学習に取り組む態度】

- ① バレーボールの学習に主体的に取り組もうとしている。

- ② 一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。

- ③ 作戦などを話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。

○

○

○

8

3 学 期	体育理論 【知識】 - 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、理解したことを言ったり書いたりできるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 - 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、将来のスポーツ設計や未来の社会について、自己の提案を伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 - 豊かなスポーツライフの設計についての学習に主体的に取り組もうとする態度を養う。	【指導事項】 - スポーツを推進する取り組み - 日本のスポーツ推進の歩み - 地域とスポーツクラブ - 豊かなスポーツライフの創造 - 日本のスポーツライフの特徴 - 豊かなスポーツライフの創造のために	【知識】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、将来のスポーツ設計や未来の社会について、自己の提案を伝えようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	2
	バスケットボール 【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の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ができるようにする。 - 状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができるようにする。 【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ができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 - バスケットボール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し、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い高め合おうとし、健康・安全を確保することができるようにする。	【指導事項】 - オリエンテーション - 健康・安全の留意事項 - 準備運動 - 荒トレ（補強運動） - シュート練習 - セットシュート - レイアップシュート - ドリブルシュート - パス練習 - 三角パス スクエアパス - ドリブル練習 - サークル ジグザグ - 守備練習（ゾーン） 2－1－2 1－3－1 - 攻撃練習（ゾーン） - スクリーン ポストプレー - ハーフコートゲーム 3対3 4対4 5対5 - チーム練習 - 練習計画作成 - 計画に沿って練習が進める - 試合 - リーグ戦	【知識・技能】 - バスケットボールの技能と関連させながら、高められる体力があることについて、言ったり書き出したりしている。 - チームの作戦に応じた守備位置に移動し、相手のボールを奪うための動きをすることができる。 - ディフェンスをかわして相手陣地やゴールまでボールを運ぶことができる。 【思考・判断・表現】 - 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けている。 - ゲーム中のチームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。 - チームでの話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 - バスケットボールの学習に主体的に取り組もうとしている。 - 一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。 - 仲間の課題を指摘するなど、互いに助け合い高め合おうとしている。	○	○	○	8

陸上 中長距離 【知識及び技能】 - 中・長距離走の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、中・長距離走特有の技能を身に付けることができるようにする。 - ペースの変化に対応して走ることができるようにする。 【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ができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 - 中・長距離走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などや、健康・安全を確保することができるようにする。	【指導事項】 - オリエンテーション - 健康・安全の留意事項 - 準備運動 - 荒トレ（補強運動） - 呼吸法 - フォーム - ピッチ走法 - ストライド走法 - ペース走 - ベア練習 - グループ練習 - グループ練習 - 練習計画作成 - 計画に沿って練習が進める - 記録会	【知識・技能】 ① 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、記録会などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることについて、言ったり書き出したりしている。 ② 中・長距離走には、局面ごとに技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的な練習の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。 ③ 最も速く走ることのできるペース配分に応じて動きを切り替えて走ることができる。 【思考・判断・表現】 ① 力や技能の程度、性別等の違いを超えて仲間とともに陸上競技を楽しむための調整の仕方を見付けている。 ② 練習や競技会の場面で、自己や仲間の活動を振り返り、よりよいルールやマナーについて提案している。 ③ 課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ① 中・長距離走の学習に主体的に取り組もうとしている。 ② 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ている。 ③ 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ている。	○	○	○	8 合計 70
--	--	---	---	---	---	--