

高等学校 令和8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～ 6 組

教科担当者：

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】健康の保持増進のための知識・技能を身に付ける。

【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課題を発見し、自己の考えたことを他者に伝えている。

【学びに向かう力、人間性等】自他の健康・安全に対する意識および態度、公正、協力、責任、他者の尊重を身に付ける。

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、計画的な実践のための知識・技能を身に付ける。運動の楽しさや喜びを味わい、生涯スポーツ・運動へと継続できる。運動の多様性や体力の必要性について理解し、技能を身に付ける。	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。自己や仲間の考えたことを他者に伝える力が養われている。	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することの意欲がみられる。健康・安全を確保して、継続して運動に親しむ態度がみられる。

	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
1 学 期	A 単元 体づくり運動 陸上競技 体力テスト 【知識及び技能】 運動の原則を理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 運動の取り組みを工夫し、他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】 お互い助け合い教え合おうとすること。	ラジオ体操 補強運動（腹筋・腕立てなど）	【知識・技能】 運動の原則理解し、言ったり行動している。 【思考・判断・表現】 運動の取り組みを工夫し合理的な解決を話し合っている。 【主体的に学習に取り組む態度】 話し合いに貢献している。	○	○	○	8
	B 単元 陸上競技、体力テスト 【知識及び技能】 体力の高め方、運動観察の方法を理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 動きなどの自己や仲間の課題を発見する。 【学びに向かう力、人間性等】 ルールやマナーを大切にしようとしている。	50M 握力 長座体前屈 反復横跳び ハンドボール投げ	【知識・技能】 体力の高め方、運動観察の方法を理解し言ったり行動したりしている。 【思考・判断・表現】 動きなどの自己や仲間の課題を発見し、話し合っている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ルールやマナーを大切にし、健康・安全を確保しようとしている。	○	○	○	12
	技能テスト			○	○		1
	C 単元 体力テスト、水泳 【知識及び技能】 クロールを効率的に泳ぐ。 【思考力、判断力、表現力等】 泳法などの自己や仲間の課題を発見する。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に自主的に取り組み、勝敗を冷静に受け止める。	クロール	【知識・技能】 クロールを効率的に泳ぐ方法を言ったり、行動している。 【思考・判断・表現】 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、話し合っている。 【主体的に学習に取り組む態度】 水泳に自主的に取り組み、勝敗を冷静に受け止め一人一人の違いに応じた課題に挑戦している。	○	○	○	8
	D 単元 水泳 【知識及び技能】 平泳ぎを効率的に泳ぐ。 【思考力、判断力、表現力等】 泳法などの自己や仲間の課題を発見する。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に自主的に取り組み、勝敗を冷静に受け止める。	平泳ぎ	【知識・技能】 平泳ぎを効率的に泳ぐ方法を言ったり、行動している。 【思考・判断・表現】 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、話し合っている。 【主体的に学習に取り組む態度】 水泳に自主的に取り組み、勝敗を冷静に受け止め一人一人の違いに応じた課題に挑戦している。	○	○	○	7
	技能テスト			○	○		1
	E 単元 サッカー バレーボール バスケットボール 【知識及び技能】 勝敗の楽しさを味わい、技術の名称や行い方を高める。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防の課題を発見し、解決に向け取り組む。 【学びに向かう力、人間性等】 フェアなプレイを大切にする。	サッカー バレーボール バスケットボール	【知識・技能】 作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。 【思考・判断・表現】 攻防の課題を発見し、解決に向け取り組み、他者に伝える。 【主体的に学習に取り組む態度】 話し合いに貢献し、互いに助け合おうとしている。	○	○	○	14
	技能テスト			○	○		1
	F 単元 テニス バドミントン 卓球	テニス バドミントン 卓球	【知識・技能】 身体や用具を操作し、空いている場所に返球できる。 【思考・判断・表現】				

2 学 期	<p>【知識及び技能】 身体や用具を操作する。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 空間を作り出す動きなどの攻防をする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 フェアなプレイを大切にする。</p>	<p>空間を作り出す動きなどの攻防について話し合ったりしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 話し合いに貢献し、互いに助け合おうとしている。</p>	○	○	○	12
	<p>G 単元</p> <p>男子：卓球 ハンドボール</p> <p>女子：ソフトボール バドミントン</p>	<p>男子：卓球 ハンドボール</p> <p>女子：ソフトボール バドミントン</p>	<p>【知識・技能】 集団競技は作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。 ネット型は身体や用具を操作し、空いている場所に返球できる。</p>			