

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 A組～ F組

使用教科書：（現代高等保健体育）

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】
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。	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。	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。

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 時 数
<p>①オリエンテーション</p> <p>②陸上 【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、各種目特有の技能を身に付けるようにする。 【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力を養う。 【学びに向かう力、人間性等】陸上競技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。健康・安全を確保する力を養う。</p> <p>③④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を身に付けている。 【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ている。 【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ていること、合意形成に貢献していること、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うことなどや、健康・安全を確保する力を養う。</p>	<p>①オリエンテーション 欠時や単位について理解させる。 授業のルールを理解させる。 第五商業高校の礼法を教える。 ラジオ体操の正しい順番を覚えさせる。 ラジオ体操を正確な動作を理解させる。</p> <p>②陸上（50M、100M） クラウチングスタートから力強い加速を意識させる。スタートから中間疾走を滑らかに走ることを意識させる。高いスピードを維持して走ることを習得させる。 力みのないリズムカルな走りを意識させる。 リズムを維持したインターバルを意識させる。振り上げ脚の振り下ろしと抜き足の引き出しを意識させる。</p> <p>③球技（サッカー） インサイドキック、インステップキックなどのパスを身に付けさせる。 ボールをコントロールしながらドリブルする力を養う。 動きながら正確なパスをする力を養う。</p> <p>④球技（バスケットボール） 様々なパス（チェストパス、サイドパス、バウンドパス、ステップパスなど）を行いボールに慣れさせる。 正しいフォームで、ドリブルからレイアップシュートができるように意識させる。 オフェンスとディフェンスの位置取りを理解させる。 空いているスペースに走りこむ力を養う。 ルールを理解させ、ゲームを行う。</p>	<p>②陸上 【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、各種目特有の技能を身に付けている。 【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ている。 【学びに向かう力、人間性等】陸上競技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、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たしていること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしていることなどや、健康・安全を確保している。</p> <p>③④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を身に付けている。 【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ている。 【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ていること、合意形成に貢献していること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしていること、互いに助け合い高め合うことなどや、健康・安全を確保している。</p>	○	○	○	12
<p>①体力テスト</p> <p>②水泳 【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、</p>	<p>①体力テスト 50M、1000M、ハンドボール投げ、握力、反復横跳び、長座体前屈、立ち幅跳び、上体起こし</p>	<p>②水泳 【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</p>				

<p>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力を身に付けるようにする。</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力を養う。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】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・安全を確保する力を養う。</p>	<p>測定方法を理解させ、正しい方法で計測させる。</p> <p>②水泳（クロール） 力強いキックを身に付けさせる。 加速を伴ったストロークやローリング動作を意識させる。 ストローク合わせた呼吸法 安定したペースで長く泳いだり、速く泳いだりする力を養う。 2.5Mタイムを計測する。</p>	<p>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力を身に付けている。</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ている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】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ていること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たしていること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしていることなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保している。</p>	○	○	○	14
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	---	----

