

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～ 5組

教科担当者：（1、2組：赤羽、岡澤、三浦、宮田、北（3、4組：赤羽、岡澤、三浦、宮田、北見）（5組：赤羽、岡澤、三浦、宮田）

使用教科書：（ ）

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、自己や仲間と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、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	思	態	配当 時数
1 学 期	体づくり運動 【知識及び技能】 運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てられるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】	○オリエンテーション ○体づくり運動	【主体的に学習に取り組む態度】 意欲的に授業に取り組み、健康と安全を確保しながら他者と協力して活動することができる。			○	6
	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、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】	○バレーボール ○ハンドボール ○バドミントン ○卓球	【知識・技能】 各種目の基本的な動きや個人技を身に付けることができる。 【思考・判断・表現】 各種目の基本的な動きや個人技について思考・判断し、自らの考えを他者に表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】	○	○	○	15
	定期考査						
	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、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】	○バレーボール ○ハンドボール ○バドミントン ○卓球	【知識・技能】 各種目の基本的な動きや個人技を身に付けることができる。 【思考・判断・表現】 各種目の基本的な動きや個人技について思考・判断し、自らの考えを他者に表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】	○	○	○	12
2 学 期	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、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】	○バレーボール ○ハンドボール ○バドミントン ○卓球 ○水泳	【知識・技能】 各種目の基本的な動きや個人技を身に付けることができる。 【思考・判断・表現】 各種目の基本的な動きや個人技について思考・判断し、自らの考えを他者に表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】	○	○	○	9
	定期考査						
	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、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】	○テニス ○サッカー ○バスケットボール ○水泳	【知識・技能】 各種目の基本的な動きや個人技を身に付けることができる。 【思考・判断・表現】 各種目の基本的な動きや個人技について思考・判断し、自らの考えを他者に表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】	○	○	○	12
	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、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】	○テニス ○サッカー ○バスケットボール ○卓球	【知識・技能】 各種目の基本的な動きや個人技を身に付けることができる。 【思考・判断・表現】 各種目の基本的な動きや個人技について思考・判断し、自らの考えを他者に表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】	○	○	○	15
定期考査							
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、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】	○テニス ○サッカー ○バスケットボール ○卓球	【知識・技能】 各種目の基本的な動きや個人技を身に付けることができる。 【思考・判断・表現】 各種目の基本的な動きや個人技について思考・判断し、自らの考えを他者に表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】	○	○	○	9	
陸上競技 【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、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】	○テニス ○サッカー ○バスケットボール ○卓球 ○持久走	【知識・技能】 各種目の基本的な動きや個人技を身に付けることができる。 【思考・判断・表現】 各種目の基本的な動きや個人技について思考・判断し、自らの考えを他者に表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】	○	○	○	12	
定期考査							

3 学 期	陸上競技 【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、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】	○テニス ○サッカー ○バスケットボール ○卓球 ○持久走	【知識・技能】 各種目の基本的な動きや個人技を身に付けることができる。 【思考・判断・表現】 各種目の基本的な動きや個人技について思考・判断し、自らの考えを他者に表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】	○	○	○	15
	定期考査						
							合計 105