

高等学校 令和6年度（3学年用） 教科 保健体育 科目 3年体育（男子）

教科：保健体育 科目：3年体育（男子） 単位数：3 単位  
対象学年組：第 3 学年 1 組～ 8 組  
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 3年体育（男子） 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、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<br>当<br>時<br>数 |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------------|
| 1<br>学<br>期 | A 体づくり運動<br>【知識及び技能】<br>（１）体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>（２）自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>（３）体づくり運動に自主的に取り組みるとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとし、話し合い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<br>（１）体ほぐしの運動<br>（２）体力を高める運動<br>（３）体力テストの実施 など<br>・教材 ワークシート など                                                       | 【知識・技能】<br>・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。<br>・実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、言ったり書き出したりしている。<br>【思考・判断・表現】<br>・ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定することができるようになる。<br>・健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返ることができるようになる。<br>・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けすることができる。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>・体づくり運動の学習に自主的に取り組みもうとしている。<br>・仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。<br>・健康・安全を確保している。 | ○ | ○ | ○ | 15               |
|             | E 球技<br>【知識及び技能】<br>（１）次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開する。<br>ア ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開する。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>（２）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し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>（３）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ようとし、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとし、合意形成に貢献しようとし、健康・安全を確保することができるようにする。 | ・課題別選択制グループ学習<br>（１）バスケットボール（バレーボール）<br>（２）バドミントン<br>（３）サッカー<br>（４）ソフトボール<br>（５）硬式テニス<br>（６）ソフトテニス<br>・教材 ワークシート グループノート など | 【知識・技能】<br>これまで学習した知識や技能を活用して、練習及びゲームの仕方の計画を立てることができる。また、実践から課題を発見し、次回の計画に活用することができる。<br>【思考・判断・表現】<br>これまで学習した知識や技能を活用して、チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できる。                                                                                                                                                                                                                                  | ○ | ○ | ○ | 15               |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |   |    |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|
| 2<br>学<br>期 | D 水泳<br>【知識及び技能】<br>(1) 次の運動について、記録の向上や競争の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、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。<br>ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができるようにする。<br>エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>(2) 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>(3) 水泳に自主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、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・安全を確保することができるようにする。 | ・指導事項<br>1 0 0 個人メドレー<br>(1) クロール<br>(2) 平泳ぎ<br>(3) 背泳ぎ<br>(4) バタフライ<br>・教材 ワークシート など                                                 | 【知識・技能】<br>技能（クロール）<br>・水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。<br>・泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。<br>技能（平泳ぎ）<br>・肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくことができる。<br>・ブルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせてグライドをとり、1回の腕の動き（ストローク）で大きく進むことができる。<br>（技能）背泳ぎ<br>・リカバリーでは、左右の肩のローリングを使って腕をリズムよく運ぶことができる。<br>・入水後は、手のひらを外側からやや下側に向けて水をつかみ肘を曲げてかくこと。<br>・キックは、流線型の姿勢を維持しながら足首をしなやかに使ってけり上げることができる。<br>（技能）バタフライ<br>・リカバリーでは、空中で力を抜いて肘を伸ばし、腕を前方に運ぶことができる。<br>・腰の上下動を使ったしなやかなドルフィンキックをすることができる。<br>・体のうねり動作に合わせて、低い位置で呼吸を保つことができる。<br>【思考・判断・表現】<br>・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。<br>・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けることができる。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>・水泳の学習に自主的に取り組もうとすることができる。<br>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようすることができる。 | ○ | ○ | ○ | 15 |
|             | D 水泳<br>【知識及び技能】<br>(1) 次の運動について、記録の向上や競争の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、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。<br>ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができるようにする。<br>エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>(2) 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>(3) 水泳に自主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、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・安全を確保することができるようにする。 | ・指導事項<br>1 0 0 個人メドレー<br>(1) クロール<br>(2) 平泳ぎ<br>(3) 背泳ぎ<br>(4) バタフライ<br>・教材 ワークシート など                                                 | 【知識・技能】<br>技能（クロール）<br>・水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。<br>・泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。<br>技能（平泳ぎ）<br>・肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくことができる。<br>・ブルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせてグライドをとり、1回の腕の動き（ストローク）で大きく進むことができる。<br>（技能）背泳ぎ<br>・リカバリーでは、左右の肩のローリングを使って腕をリズムよく運ぶことができる。<br>・入水後は、手のひらを外側からやや下側に向けて水をつかみ肘を曲げてかくこと。<br>・キックは、流線型の姿勢を維持しながら足首をしなやかに使ってけり上げることができる。<br>（技能）バタフライ<br>・リカバリーでは、空中で力を抜いて肘を伸ばし、腕を前方に運ぶことができる。<br>・腰の上下動を使ったしなやかなドルフィンキックをすることができる。<br>・体のうねり動作に合わせて、低い位置で呼吸を保つことができる。<br>【思考・判断・表現】<br>・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。<br>・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けることができる。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>・水泳の学習に自主的に取り組もうとすることができる。<br>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようすることができる。 | ○ | ○ | ○ | 15 |
|             | E 球技<br>【知識及び技能】<br>(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開する。<br>ア ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開する。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>(2) 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し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>(3) 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ようとし、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとし、合意形成に貢献しようとし、健康・安全を確保することができるようにする。                                                                                                       | ・課題別選択制グループ学習<br>(1) バスケットボール<br>(バレーボール)<br>(2) バドミントン<br>(3) サッカー<br>(4) ソフトボール<br>(5) 硬式テニス<br>(6) ソフトテニス<br>・教材 ワークシート グループノート など | 【知識・技能】<br>これまで学習した知識や技能を活用して、練習及びゲームの仕方の計画を立てることができる。また、実践から課題を発見し、次の計画に活用することができる。<br>【思考・判断・表現】<br>これまで学習した知識や技能を活用して、チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できる。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ○ | ○ | ○ | 15 |
|             | E 球技<br>【知識及び技能】<br>(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開する。<br>ア ゴール型では、状況に応じた                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ・指導事項（バレーボール）<br>(1) パス（オーバー、アンダー）<br>(2) サーブ<br>(3) スパイク<br>(4) 三段攻撃<br>(5) ゲーム                                                      | 【知識・技能】<br>・パス、サーブ、スパイク、ブロックの基本技能を身に付け練習やゲームをすることができる。<br>・練習やゲームで攻撃フォーメーションの動きがタイミングよくできる。<br>・練習やゲームで、相手のサーブやスパイク                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |   |    |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |   |     |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----|
|             | ボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開する。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>(2) 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し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>(3) 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、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。                                                                                                                 | ・教材 ワークシート など                                                                                                    | に合わせた守備フォーメーションの動きがタイミングよくできる。<br>【思考・判断・表現】<br>これまで学習した知識や技能を活用して、チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できる。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ○ | ○ | ○ | 15  |
| 3<br>学<br>期 | E 球技<br>【知識及び技能】<br>(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。<br>ウ ベースボール型では、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展開する<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>(2) 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し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>(3) 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、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（ソフトボール）<br>(1) バット操作<br>(2) 攻撃にかかわるボールを持たないときの動き<br>(3) ボール操作<br>(4) 守備にかかわるボールを持たないときの動き<br>・教材 ワークシート など | 【知識・技能】<br>・身体全体を使ってバットを振りぬくこと。<br>・スピードの変化にタイミングに合わせてボールをとらえることができる。<br>・走者を置いて作りだされた空いた守備スペースの広い方向をねらってボールを打ち返すことができる。<br>・バントの構えから勢いを弱めたボールをねらった方向へ打つことができる。<br>・タッチアップでは、タイミングよく進塁の動きをすることができる。<br>・仲間の走者の動きに合わせて、塁を進んだり戻ったりすることができる。<br>・打球のパウンドやコースに応じて、タイミングに合わせてボールを捕ることができる。<br>・塁に入ろうとする味方の動きに合わせて、捕球しやすいボールを投げるができる。<br>・仲間の送球に対して次の送球をしやすいようにボールを受けたり、塁上の走者の状況に応じて、投げる方向や投げ方を変えて中継したりすることができる。<br>・投球では、コースや高さをコントロールして投げることができる。<br>・打者の特徴や走者の位置に応じた守備位置に立つことができる。<br>・得点や進塁を防ぐために、走者の進塁の状況に応じて、最短距離での中継ができる位置に立つことができる。<br>・打球や送球に応じて仲間の後方に回り込むバックアップの動きをすることができる。<br>【思考・判断・表現】<br>勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに自主的に取り組めるようにする。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに自主的に取り組むことができる。 | ○ | ○ | ○ | 15  |
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |   | 合計  |
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |   | 105 |

高等学校 令和6年度（3学年用） 教科 保健体育 科目 3年体育（女子）

教科：保健体育 科目：3年体育（女子） 単位数：3 単位

対象学年組：第3学年 1組～8組

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 3年体育（女子） 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、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<br>時数 |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|
| 1<br>学<br>期 | A 体づくり運動<br>【知識及び技能】<br>（１）体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>（２）自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>（３）体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとし、話合いに貢献しようとし、健康・安全を確保することができるようにする。                        | ・指導事項<br>（１）体ほぐしの運動<br>（２）体力を高める運動<br>（３）体力テストの実施など<br>・教材 ワークシート など                                                        | 【知識・技能】<br>・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりにしている。<br>・実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、言ったり書き出したりにしている。<br>【思考・判断・表現】<br>・ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定することができるようになる。<br>・健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返ることができるようになる。<br>・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けることができる。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>・体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。<br>・仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。<br>・健康・安全を確保している。 | ○ | ○ | ○ | 15       |
|             | E 球技<br>【知識及び技能】<br>（１）次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開する。<br>ア ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開する。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>（２）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し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>（３）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ようとし、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとし、合意形成に貢献しようとし、健康・安全を確保することができるようにする。 | ・課題別選択制グループ学習<br>（１）バスケットボール（バレーボール）<br>（２）バドミントン<br>（３）サッカー<br>（４）ソフトボール<br>（５）硬式テニス<br>（６）ソフトテニス<br>・教材 ワークシート グループノート など | 【知識・技能】<br>これまで学習した知識や技能を活用して、練習及びゲームの仕方の計画を立てることができる。また、実践から課題を発見し、次回の計画に活用することができる。<br>【思考・判断・表現】<br>これまで学習した知識や技能を活用して、チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できる。                                                                                                                                                                                                                                  | ○ | ○ | ○ | 15       |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |   |    |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|
| 2<br>学<br>期 | <p>D 水泳</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>(1) 次の運動について、記録の向上や競争の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、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。</p> <p>ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができるようにする。</p> <p>エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>(2) 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>(3) 水泳に自主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し、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し、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができるようにする。</p> | <p>・指導事項</p> <p>100 個人メドレー</p> <p>(1) クロール</p> <p>(2) 平泳ぎ</p> <p>(3) 背泳ぎ</p> <p>(4) バタフライ</p> <p>・教材 ワークシート など</p>                                           | <p>【知識・技能】</p> <p>技術(クロール)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。</li> <li>・泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。</li> </ul> <p>技術(平泳ぎ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくことができる。</li> <li>・ブルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせてグライドをとり、1回の腕の動き(ストローク)で大きく進むことができる。</li> </ul> <p>(技能) 背泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リカバリーでは、左右の肩のローリングを使って腕をリズムよく運ぶことができる。</li> <li>・入水後は、手のひらを外側からやや下側に向けて水をつかみ肘を曲げてかくこと。</li> <li>・キックは、流線型の姿勢を維持しながら足首をしながら使ってけり上げることができる。</li> </ul> <p>(技能) バタフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リカバリーでは、空中で力を抜いて肘を伸ばし、腕を前方に運ぶことができる。</li> <li>・腰の上下動を使ったしなやかなドルフィンキックをすることができる。</li> <li>・体のうねり動作に合わせて、低い位置で呼吸を保つことができる。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。</li> <li>・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けすることができる。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳の学習に自主的に取り組もうとすることができる。</li> <li>・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事ができる。</li> </ul> | ○ | ○ | ○ | 15 |
|             | <p>D 水泳</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>(1) 次の運動について、記録の向上や競争の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、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。</p> <p>ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができるようにする。</p> <p>エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>(2) 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>(3) 水泳に自主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し、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し、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができるようにする。</p> | <p>・指導事項</p> <p>100 個人メドレー</p> <p>(1) クロール</p> <p>(2) 平泳ぎ</p> <p>(3) 背泳ぎ</p> <p>(4) バタフライ</p> <p>・教材 ワークシート など</p>                                           | <p>【知識・技能】</p> <p>技術(クロール)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。</li> <li>・泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。</li> </ul> <p>技術(平泳ぎ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくことができる。</li> <li>・ブルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせてグライドをとり、1回の腕の動き(ストローク)で大きく進むことができる。</li> </ul> <p>(技能) 背泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リカバリーでは、左右の肩のローリングを使って腕をリズムよく運ぶことができる。</li> <li>・入水後は、手のひらを外側からやや下側に向けて水をつかみ肘を曲げてかくこと。</li> <li>・キックは、流線型の姿勢を維持しながら足首をしながら使ってけり上げることができる。</li> </ul> <p>(技能) バタフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リカバリーでは、空中で力を抜いて肘を伸ばし、腕を前方に運ぶことができる。</li> <li>・腰の上下動を使ったしなやかなドルフィンキックをすることができる。</li> <li>・体のうねり動作に合わせて、低い位置で呼吸を保つことができる。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。</li> <li>・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けすることができる。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳の学習に自主的に取り組もうとすることができる。</li> <li>・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事ができる。</li> </ul> | ○ | ○ | ○ | 15 |
|             | <p>E 球技</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。</p> <p>イ ネット型では、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だすなどの攻防を展開する。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>(2) 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し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>(3) 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ようとし、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、合意形成に貢献しようとし、合意形成に貢献しようとし、健康・安全を確保することができるようにする。</p>                                                                               | <p>・課題別選択制グループ学習</p> <p>(1) バスケットボール</p> <p>(2) バドミントン</p> <p>(3) サッカー</p> <p>(4) ソフトボール</p> <p>(5) 硬式テニス</p> <p>(6) ソフトテニス</p> <p>・教材 ワークシート グループノート など</p> | <p>【知識・技能】</p> <p>これまで学習した知識や技能を活用して、練習及びゲームの仕方の計画を立てることができる。また、実践から課題を発見し、次の計画に活用することができる。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>これまで学習した知識や技能を活用して、チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できる。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ○ | ○ | ○ | 15 |
|             | <p>E 球技</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。</p> <p>ウ ベースボール型では、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展開する。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>(2) 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し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>(3) 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ようとし、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、合意形成に貢献しようとし、合意形成に貢献しようとし、健康・安全を確保することができるようにする。</p>                                                                           | <p>・指導事項(ソフトボール)</p> <p>(1) バット操作</p> <p>(2) 攻撃にかかわるボールを持たないときの動き</p> <p>(3) ボール操作</p> <p>(4) 守備にかかわるボールを持たないときの動き</p> <p>・教材 ワークシート など</p>                  | <p>【知識・技能】</p> <p>・身体全体を使ってバットを振りぬくこと。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スピードの変化にタイミングに合わせてボールをとらえることができる。</li> <li>・走者を置いて作りだされた空いた守備スペースの広い方向をねらってボールを打ち返すことができる。</li> <li>・バントの構えから勢いを弱めたボールをねらった方向へ打つことができる。</li> <li>・タッチアップでは、タイミングよく進塁の動きをすることができる。</li> <li>・仲間の走者の動きに合わせて、塁を進んだり戻ったりすることができる。</li> <li>・打球のバウンドやコースに応じて、タイミングに合わせてボールを捕ることができる。</li> <li>・塁に入ろうとする味方の動きに合わせて、捕球しやすいボールを投げる事ができる。</li> <li>・仲間の送球に対して次の送球をしやすいようにボールを受けたり、塁上の走者の状況に応じて、投げる方向や投げ方を変えて中継したりすることができる。</li> <li>・投球では、コースや高さをコントロールして投げる事ができる。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ○ | ○ | ○ | 10 |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----|
|             | にする。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                   | ・打者の特徴や走者の位置に応じた守備位置に立つことができる。                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |   |     |
| 3<br>学<br>期 | E 球技<br><b>【知識及び技能】</b><br>(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。<br>ウ ベースボール型では、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展開する<br><b>【思考力、判断力、表現力等】</b><br>(2) 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し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。<br><b>【学びに向かう力、人間性等】</b><br>(3) 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ようとし、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、合意形成に貢献しようとし、健康・安全を確保することができるようにする。 | ・指導事項（バレーボール）<br>(1) バス（オーバー、アンダー）<br>(2) サーブ<br>(3) スパイク<br>(4) 三段攻撃<br>(5) ゲーム<br>・教材 ワークシート など | <b>【知識・技能】</b><br>・バス、サーブ、スパイク、ブロックの基本技能を身に付け練習やゲームをすることができる。<br>・練習やゲームで攻撃フォーメーションの動きがタイミングよくできる。<br>・練習やゲームで、相手のサーブやスパイクに合わせた守備フォーメーションの動きがタイミングよくできる。<br><b>【思考・判断・表現】</b><br>これまで学習した知識や技能を活用して、チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。<br><b>【主体的に学習に取り組む態度】</b><br>勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できる。 | ○ | ○ | ○ | 15  |
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |   | 合計  |
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |   | 105 |