高等学校 令和7年度（第3学年用）　　**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～　　8 組

使用教科書：（ ステップアップ高校教材2023 ）

教科　保健体育　　の目標：

【知識及び技能】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を深く味わい、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つけている。

【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課題を発見し、その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ている。

【学びに向かう力、人間性等】公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす。一人一人の違いを大切にしようとしている。

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・計画的な実践を通すことができる。 運動の多様性や体力の必要性を理解することができる。	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することができる。 課題について解決方法を思考し、授業計画を立てることができる。	グループリーダーとして自己の責任を果たすことができる。 個々の能力を大切にして公正に取り組むことができる。

	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	【知識及び技能】 体ほぐしの運動では現在の自己の体力を把握したうえで、継続しやすい運動を行えるようにする。心と体は互いに影響し変化することや心身の状態を記録する。 【思考力、判断力、表現力】 生涯にわたり取り組めるような運動の計画を立て、ねらいを明確にする。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運動の計画を立てて取り組むことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 体つ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、一人ひとりの違いに応じた動きなどを大切にしようとすること、チームに貢献しようとすること。	体つくり運動 ・敏捷性を高める運動 ・柔軟性を高める運動 ・巧緻性を高める運動	【知識及び技能】 自身のスポーツテストの記録をもとに、記録の向上を図っている。 【思考力、判断力、表現力】 体力の向上に向けてのトレーニング方法を実践している。 【学びに向かう力、人間性等】 他者との協力し、取り組んでいる。	○	○	○	9
	【知識及び技能】 種目の特性を理解して、合理的・計画的な実践ができる。 【思考力、判断力、表現力】 グループや個人の課題をワークシートにまとめる。課題についての解決方法を探究して授業計画を立てる。 【学びに向かう力、人間性等】 グループリーダーとして積極的に取り組む。一人一人の違いに応じて助け合い協力して活動する。	球技（選択制） ・バスケットボール・バレーボール・バドミントン・テニス・サッカー・ハンドボール・ソフトボール	【知識及び技能】 種目の授業計画を合理的・計画的に実践している。（ワークシート） 【思考力、判断力、表現力】 技能の向上やグループの課題解決に向けて、工夫して取り組んでいる。（実践） 【学びに向かう力、人間性等】 他者との協力し、取り組んでいる。	○	○	○	21
	【知識及び技能】 自己に合わせた泳法を身につける。 【思考力、判断力、表現力】 効率を高めて泳いだり、複数の泳法で泳いだりする。 【学びに向かう力、人間性等】 記録の向上や、泳ぎの楽しさや喜びを味わう。	水泳 四泳法	【知識及び技能】 四泳法の記録 【思考力、判断力、表現力】 習熟度別で教え合い泳力の向上を目指している。 【学びに向かう力、人間性等】 他者との協力し、取り組んでいる。	○	○	○	3

2学期	【知識及び技能】 自己に合わせた泳法で長時間泳ぐ。 【思考力、判断力、表現力】 効率を高めて泳いだり、複数の泳法で泳いだりする。 【学びに向かう力、人間性等】 記録の向上や、泳ぎの楽しさや喜びを味わう。	水泳 四泳法	【知識及び技能】 距離の記録 【思考力、判断力、表現力】 習熟度別で教え合い泳力の向上を目指している。 【学びに向かう力、人間性等】 他者との協力し、取り組んでいる。	○	○	○	3
	【知識及び技能】 種目の特性を理解して、合理的・計画的な実践ができる。 【思考力、判断力、表現力】 グループや個人の課題をワークシートにまとめる。課題についての解決方法を探究して授業計画を立てる。 【学びに向かう力、人間性等】 グループリーダーとして積極的に取り組む。一人一人の違いに応じて助け合い協力して活動する。	球技（選択制） ・バスケットボール・バレーボール・バドミントン・テニス・サッカー・ハンドボール・ソフトボール	【知識及び技能】 種目の授業計画を合理的・計画的に実践している。（ワークシート） 【思考力、判断力、表現力】 技能の向上やグループの課題解決に向けて、工夫して取り組んでいる。（実践） 【学びに向かう力、人間性等】 他者との協力し、取り組んでいる。	○	○	○	36
3学期	【知識及び技能】 種目の特性を理解して、合理的・計画的な実践ができる。 【思考力、判断力、表現力】 グループや個人の課題をワークシートにまとめる。課題についての解決方法を探究して授業計画を立てる。 【学びに向かう力、人間性等】 グループリーダーとして積極的に取り組む。一人一人の違いに応じて助け合い協力して活動する。	ニュースポーツ アルティメット・インディアカ・ダブルダッチ	【知識及び技能】 種目の特性やルールを理解する。 【思考力、判断力、表現力】 技能の向上やグループの課題解決に向けて、工夫して取り組んでいる。（実践） 【学びに向かう力、人間性等】 他者との協力し、取り組んでいる。	○	○	○	9
							合計 81