

高等学校 令和 8 年度 (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  
 教科担当者 :  
 使用教科書 :  
 教科の目標 :

0  
0

- 【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 時 間
1 単元名 バスケットボール						
【知識及び技能】 技術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、各種目特有の技能を身に付けることができる。	【使用教材】 個人端末、プリント、ボール	【知識及び技能】 技術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、各種目特有の技能を身に付けようとしている。				
【思考力、判断力、表現力等】 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ことができる。自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。	【指導項目・内容】 パス、キャッチ ドリブル シュート（ゴール下・レイアップ・フリースロー・ジャンプシュート） 3-3 ゲーム	【思考力、判断力、表現力等】 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しようとしている。	○	○	○	5
【学びに向かう力、人間性等】 自己の技術課題の解決に向けて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する。健康・安全を確保することができる。		【学びに向かう力、人間性等】 各自の運動課題の解決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ている。健康・安全を確保しようとしている。				
2 単元名 陸上競技						
【知識及び技能】 技術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、各種目特有の技能を身に付けることができる。	【使用教材】 個人端末、プリント、ジャベリックスロー、ストップウォッチ	【知識及び技能】 技術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、各種目特有の技能を身に付けようとしている。				
【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。	【指導項目・内容】 走 50m・100m・200m 投 ジャベリックスロー 跳 立ち5段跳び	【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ようとしている。	○	○	○	6
【学びに向かう力、人間性等】 自己の技術課題の解決に向けて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する。健康・安全を確保することができる。		【学びに向かう力、人間性等】 各自の運動課題の解決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ている。健康・安全を確保しようとしている。				
1 単元名 水泳						
【知識及び技能】 技術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、各種目特有の技能を身に付けることができる。	【使用教材】 個人端末、プリント、ビート板、ストップウォッチ	【知識及び技能】 技術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、各種目特有の技能を身に付けようとしている。				
【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。	【指導項目・内容】 ストリームライン 踵のび 平泳ぎ クロール	【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ようとしている。	○	○	○	19
【学びに向かう力、人間性等】 自己の技術課題の解決に向けて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する。健康・安全を確保することができる。		【学びに向かう力、人間性等】 各自の運動課題の解決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ている。健康・安全を確保しようとしている。				
2 単元名 バドミントン						
【知識及び技能】 勝敗を競う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、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。	【使用教材】 個人端末、プリント、ボール、ネット、ラケット	【知識及び技能】 勝敗を競う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、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開しようとしている。				
【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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。	【指導項目・内容】 フォアハンド・バックハンド クリアー、ドライブ、ヘアピン サーブ・スマッシュ ゲーム	【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ようとしている。	○	○	○	8
【学びに向かう力、人間性等】 自己の技術課題の解決に向けて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する。健康・安全を確保することができる。		【学びに向かう力、人間性等】 各自の運動課題の解決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ている。健康・安全を確保しようとしている。				

年間授業計画 新様式

高等学校 令和 8 年度 (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

教科担当者 :

使用教科書 :

教科の目標 :

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- 【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、公正に取り組み、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	配当時間
<p>3 単元名 ソフトボール</p> <p>【知識及び技能】 技術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、各種目特有の技能を身に付けることができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 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ことができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 自己の技術課題の解決に向けて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する。健康・安全を確保することができる。</p>	<p>【使用教材】 個人端末、プリント、グローブ、バット、ボール、ベース</p> <p>【指導項目・内容】 キャッチボール スバットイング ティーボール</p>	<p>【知識及び技能】 技術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、各種目特有の技能を身に付けようとしている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 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しようとしている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 各自の運動課題の解決に向けて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ている。健康・安全を確保しようとしている。</p>	○	○	○	6
<p>4 単元名 ダンス</p> <p>【知識及び技能】 ダンスを通して、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ことができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 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ことができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 自己の技術課題の解決に向けて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する。健康・安全を確保することができる。</p>	<p>【使用教材】 個人端末、プリント</p> <p>【指導項目・内容】 基本ステップ グループ演技 クラス演技 発表</p>	<p>【知識及び技能】 ダンスを通して、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しようとしている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 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しようとしている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 各自の技術課題に向けて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ている。健康・安全を確保しようとしている。</p>	○	○	○	8
<p>1 単元名 陸上競技(持久走)</p> <p>【知識及び技能】 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、各種目特有の技能を身に付けることができる。</p> <p>【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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技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。健康・安全を確保することができる。</p>	<p>【使用教材】 個人端末、プリント、ストップウォッチ、タスキ</p> <p>【指導項目・内容】 時間走 タイムトライアル</p>	<p>【知識及び技能】 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、各種目特有の技能を身に付けようとしている。</p> <p>【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ようとしている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 各自の運動課題の解決に向けて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ている。健康・安全を確保しようとしている。</p>	○	○	○	20
<p>2 単元名 体育理論</p> <p>【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ことができる。</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、自己や仲間考えたことを他者に伝える力を養うことができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組み、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。</p>	<p>【使用教材】 個人端末、プリント</p> <p>【指導項目・内容】 スポーツの文化的特性と現代スポーツの発展 運動やスポーツの効果的な学習方法 豊かなスポーツライフの設計</p>	<p>【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ようとしている。</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、自己や仲間考えたことを他者に伝える力を養おうとしている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組み、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おうとしている。</p>	○	○	○	10