

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: 2 単位

対象学年組: 第 3 学年 A 組

教科担当者: 高橋 元希 石塚 一輝

使用教科書: (新高等保健体育 (大修館))

教科 保健体育 の目標:

【知識及び技能】 単元ごとの専門的知識や安全配慮の方法等を身に付け、基礎的・基本的な運動能力の向上を目指す。

【思考力、判断力、表現力等】 単元に応じた運動方法について自ら考え、模索し、積極的に表現する力を高める。

【学びに向かう力、人間性等】 公正、協力、責任などの態度を身につけ、体育活動を安全に行える人間性を高める。

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】
・運動の基礎を学ぶことで総合的な体力の向上を図り、運動することの楽しさや必要性を理解する。 ・各種目の基礎技術を習得できる。	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について考えられる。 ・種目の特性やルールを理解し、自己の体力と比較し、適切な運動方法を模索できる。	・仲間との協調性やコミュニケーション能力を身につける。 ・公正、協力、責任などの態度を身につける。

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
単元名 球技: ネット型: (バレーボール) 【知識及び技能】 ボールや用具の操作位置に戻るなどの動きができる。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫できる。 【学びに向かう力、人間性等】 フェアなプレイを守ろうとする。球技に積極的に参加する。	・安全配慮の方法など指導 ・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ・サーブ ・ゲーム ・フォアハンドスロー ・バックハンドスロー ・キャッチ ・ゲームのルール理解	【知識及び技能】 パスの際の正しいポイントを読み、相手や既定のコート内に安定して返球することができる。 【思考力、判断力、表現力等】 ラリーを続ける上で力加減について考え、仲間の取りやすいポイントに返球する方法を模索している。 【学びに向かう力、人間性等】 道具の扱いを安全に行うと共に、ルールをきちんと守ることができる。	○	○	○	10
単元名 球技: ゴール型 (アルティメット) 【知識及び技能】 技術の名称や行い方を理解する。ディスク操作を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 ディスクや用具の操作について、合理的に運動の工夫ができる。 【学びに向かう力、人間性等】 自己や仲間と協力し、行事の運営に参画している。 定期考査	・ディスクの基本的な動作を身に付け、相手の動きを意識しながら、自己のボール操作を安定してできる。 【思考力、判断力、表現力等】 ディスクを操る上で体の動かし方を模索し、工夫している。 【学びに向かう力、人間性等】 安全に道具を扱うことに留意し、他者と協力して練習や試合に取り組んでいる。	○	○	○	10	
単元名 球技: ネット型: (卓球) 【知識及び技能】 ボールや用具の操作位置に戻るなどの動きができる。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫できる。 【学びに向かう力、人間性等】 フェアなプレイを守ろうとする。球技に積極的に参加する。	・安全配慮の方法など指導 ・フォアハンドストローク ・バックハンドストローク ・サーブ	【知識及び技能】 ストロークの正しい打点を読み、既定のコート内に安定して返球することができる。 【思考力、判断力、表現力等】 ラリーを続ける上で打球の力加減について考え、仲間の取りやすいポイントに返球する方法を模索している。 【学びに向かう力、人間性等】 道具の扱いを安全に行うと共に、ルールをきちんと守ることができる。	○	○	○	6
単元名 スポーツテスト種目練習 【知識及び技能】 競技の名称や方法について理解し、正しく行えている。 【思考力、判断力、表現力等】 スポーツテストの運営や競技の方法について考える。 【学びに向かう力、人間性等】 自己や仲間と協力し、行事の運営に参画している。 定期考査	・スポーツテストのルール説明 ・競技の運営方法指導	種目のルールを理解し、安全に考慮しながら活動できる。 【思考力、判断力、表現力等】 全体種目の志願や協力の仕方について、互いに模索し、工夫している。 【学びに向かう力、人間性等】 勝敗を意識して、積極的に練習に取り組むと共に、仲間を気遣って思いやることができる。	○	○	○	6
単元名 球技: ベースボール型 (ソフトボール) 【知識及び技能】 ボールや用具の操作位置に戻るなどの動きができる。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫できる。 【学びに向かう力、人間性等】 フェアなプレイを守ろうとする。球技に積極的に参加する。	・安全配慮の方法など指導 ・キャッチボール ・バッティング ・ゲーム	【知識及び技能】 体の扱いや道具の操作方法を学び、正確にボールを返球したり打ったりできる。 【思考力、判断力、表現力等】 走攻守の力加減やゲームのルールについて考えている。 【学びに向かう力、人間性等】 道具の扱いを安全に行うと共に、ルールをきちんと守ることができる。	○	○	○	10
単元名 球技: ゴール型 (バスケトボール) 【知識及び技能】 技術の名称や行い方を理解する。ボール操作を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 ボールや用具の操作について、合理的に運動の工夫ができる。 【学びに向かう力、人間性等】 ルールを守り期けて運動する。 定期考査	・ドリブル ・シュート ・パス ・ゲームのルール理解	【知識及び技能】 ドリブル、シュート、パスの基本的な動作を身に付け、相手の動きを意識しながら、自己のボール操作を安定してできる。 【思考力、判断力、表現力等】 ボールを操る上で体の動かし方を模索し、工夫している。 【学びに向かう力、人間性等】 安全に道具を扱うことに留意し、他者と協力して練習や試合に取り組んでいる。	○	○	○	10
単元名 球技: ネット型: (バドミントン・卓球・空手(種目)) 【知識及び技能】 ボールや用具の基本的な操作、定位置に戻るなどの動きができる。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫できる。 【学びに向かう力、人間性等】 フェアなプレイを守ろうとする。球技に積極的に参加する。	・安全配慮の方法など指導 ・バドミントン ・ハイクリップ ・ドライブ ・サーブ ・卓球 ・フォアハンドストローク ・サーブ	【知識及び技能】 正しい打点を読み、既定のコート内に安定して返球することができる。 【思考力、判断力、表現力等】 ラリーを続ける上で打球の力加減について考え、仲間の取りやすいポイントに返球する方法を模索している。 【学びに向かう力、人間性等】 道具の扱いを安全に行うと共に、ルールをきちんと守ることができる。	○	○	○	6
単元名 体育理論 (運動やスポーツの効果的な学習の仕方) 【知識及び技能】 スポーツの歴史や現代のスポーツの特徴を理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 自己の経験や体験を振り返りながら考えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 他者の考えを尊重し、発言したり、傾聴したりできる。 定期考査	・スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴を理解する。	【知識及び技能】 オリンピックの起源や現代の動向について理解し、フェアプレイの精神について理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの歴史と自己のスポーツ経験をつなげて、考えを深めている。 【学びに向かう力、人間性等】 オリンピックについて知っているニュースや知識について仲間と協力して発表し、積極的に高め合っている。	○	○	○	4
単元名 陸上競技 (長距離走) 【知識及び技能】 自己に適したペースで走る。 【思考力、判断力、表現力等】 技術の名称や行い方、体力の高め方を模索する。 【学びに向かう力、人間性等】 記録の向上や競走など多様な楽しさや喜びを味わう。 定期考査	・体づくり運動 ・呼吸法の指導 ・走り方のフォーム	【知識及び技能】 記録向上に向けて、自分の体力に合ったペースを保持増進している。 【思考力、判断力、表現力等】 自分にあった呼吸法やストライドについて模索し、工夫している。 【学びに向かう力、人間性等】 自分の立てた目標を達成するために意欲的に取り組んでいる。	○	○	○	7
			○	○	○	1
						合計
						74