

清瀬 高等学校 令和8年度（1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 1 学年 1 組～ 7 組

使用教科書： (Active Sports (大修館))

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、技能を身につけるようにする。
 【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、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 時数
F 単元 (短距離走) 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。短距離走、リレーでは、中間走の高いスピードを維持して速く走ることやバトンの受渡して次走者と前走者の距離を長くする。 【思考力、判断力、表現力等】 他者や自己の課題を発見し、記録の向上のために練習方法を判断し、伝え合う。 【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技に主体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。	・指導事項 ルールを理解する。 グループを組み、基本的な技術練習を行う。 ・教材 Active Sports (大修館)	F 単元 (短距離走) 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。短距離走、リレーでは、中間走の高いスピードを維持して速く走ることやバトンの受渡して次走者と前走者の距離を長くする。 【思考力、判断力、表現力等】 他者や自己の課題を発見し、記録の向上のために練習方法を判断し、伝え合う。 【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技に主体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。	○	○	○	8
B 単元 (バレーボール) 【知識及び技能】 状況に応じたボール操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をする。 【思考力、判断力、表現力等】 チームや自己の課題を発見し、計画的な解決に向けて取り組みを工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 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ている。	・指導事項 ルールを理解する。 グループを組み、基本的な技術練習を行う。 ・教材 Active Sports (大修館)	【知識及び技能】 状況に応じたボール操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 チームや自己の課題を発見し、計画的な解決に向けて取り組みを工夫することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 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ている。	○	○	○	8
B 単元 (武道：柔道・剣道) 【知識及び技能】 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をする。 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早く仕掛けたり応じたりするなどの攻防をする。 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘する。 【学びに向かう力、人間性等】 武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしている。	・指導事項 ルールを理解する。 グループを組み、基本的な技術練習を行う。 ・教材 Active Sports (大修館)	【知識及び技能】 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をすることができる。 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早く仕掛けたり応じたりするなどの攻防をすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしている。	○	○	○	8

1 学期

<p><ダンス> 表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、動きに変化を付けて即興的に表現することや個性を生かした簡単な作品にまとめて踊ることができるようにする。</p>	<p><ダンス> 創作ダンス 現代的なリズムのダンス ユニゾンやばらばらの動き カノン 密集と分散の動き</p>	<p><ダンス> 【知識・技能】 ・ダンスには、身体運動や作品創作に用いられる名称や用語があることを理解している。 ・動きの分析は、自己・他者観察の方法があることを理解している。 ・発表には、いろいろな方法があることを理解している。 【思考・判断・表現】 ・動きを比較して、成果や改善点を仲間に伝える。 ・話し合う場面で、合意形成の仕方を見つけ、仲間に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・学習に自主的に取り組もうとしている。 ・課題を伝えあい教え合ったりしている。 ・作品創作について話し合いに貢献している。 ・個々に応じた表現や発表を大切にしている。 ・健康・安全を確保している。</p>	○	○	○	8
<p>C 単元 (水泳) 【知識及び技能】 クロール・平泳ぎ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。 【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自己や仲間の課題を発見し、合理的計画的な解決に向けて取り組み方を工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に主体的に取り組むとともに、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。</p>	<p>・指導事項 泳法について理解する。 ブルやキックに分けて練習を行う。 ・教材 Active Sports (大修館)</p>	<p>【知識及び技能】 クロール・平泳ぎ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 【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自己や仲間の課題を発見し、合理的計画的な解決に向けて取り組み方を工夫することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に主体的に取り組むとともに、事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保しようとしている。</p>	○	○	○	6
<p>C 単元 (水泳) 【知識及び技能】 クロール・平泳ぎ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。 【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自己や仲間の課題を発見し、合理的計画的な解決に向けて取り組み方を工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に主体的に取り組むとともに、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。</p>	<p>・指導事項 泳法について理解する。 ブルやキックに分けて練習を行う。 ・教材 Active Sports (大修館)</p>	<p>【知識及び技能】 クロール・平泳ぎ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 【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自己や仲間の課題を発見し、合理的計画的な解決に向けて取り組み方を工夫することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に主体的に取り組むとともに、事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保しようとしている。</p>	○	○	○	7
<p>A 単元 (ソフトボール) 【知識及び技能】 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する。 【思考力、判断力、表現力等】 チームや自己の課題を発見し、計画的な解決に向けて取り組みを工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 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ている。</p>	<p>・指導事項 ルールを理解する。 グループを組み、投球動作、捕球動作、打撃動作の練習を行う。 ・教材 Active Sports (大修館)</p>	<p>【知識及び技能】 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することができる。 【思考力、判断力、表現力等】 チームや自己の課題を発見し、計画的な解決に向けて取り組みを工夫することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 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ている。</p>	○	○	○	9
<p>D 単元 (バスケットボール) 【知識及び技能】 状況に応じたボール操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をする。 【思考力、判断力、表現力等】 チームや自己の課題を発見し、計画的な解決に向けて取り組みを工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 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ている。</p>	<p>・指導事項 ルールを理解する。 グループを組み、基本的な技術練習を行う。 ・教材 Active Sports (大修館)</p>	<p>【知識及び技能】 状況に応じたボール操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 チームや自己の課題を発見し、計画的な解決に向けて取り組みを工夫することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 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ている。</p>	○	○	○	9

	<p>B 単元 (武道：柔道・剣道)</p> <p>【知識及び技能】 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をする。 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早く仕掛けたり応じたりするなどの攻防をする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘することができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしている。</p>	<p>・指導事項 ルールを理解する。 グループを組み、基本的な技術練習を行う。 ・教材 Active Sports (大修館)</p>	<p>【知識及び技能】 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をすることができる。 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早く仕掛けたり応じたりするなどの攻防をすることができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘することができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしている。</p>	○	○	○	9
	<p><ダンス> 表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、動きに変化を付けて即興的に表現することや個性を生かした簡単な作品にまとめて踊ることができるようにする。</p>	<p><ダンス> 創作ダンス 現代的なリズムのダンス ユニゾンやばらばらの動き カノン 密集と分散の動き</p>	<p><ダンス> 【知識・技能】 ・ダンスには、身体運動や作品創作に用いられる名称や用語があることを理解している。 ・動きの分析は、自己・他者観察の方法があることを理解している。 ・発表には、いろいろな方法があることを理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・動きを比較して、成果や改善点を仲間に伝える。 ・話し合う場面で、合意形成の仕方を見つけ、仲間に伝えている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・学習に自主的に取り組もうとしている。 ・課題を伝えあい教え合ったりしている。 ・作品創作について話し合いに貢献している。 ・個々に応じた表現や発表を大切にしている。</p>	○	○	○	9
	<p>H 単元 (体育理論)</p> <p>【知識及び技能】 運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること。また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること。さらに、過度な負荷や長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があることを理解している。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、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】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むことができる。</p>	<p>・指導事項 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見できるように指導する。 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとするよう指導する。</p> <p>・教材 現代高等保健体育 (大修館)</p>	<p>【知識及び技能】 体力と技能の関わりとそれらを適切に高める必要性や、技能の型に応じた高め方があること、運動やスポーツの安全で効果的な学習の仕方などについての理解を基に、選択した運動に関する領域の学習に生かすことができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して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】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとすることができる。</p>	○	○	○	8
	<p>A 単元 (体づくり運動)</p> <p>【知識及び技能】 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体はお互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と主体的に関わり合うことができる。</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自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、事故や仲間の考えたことを他社に伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 体づくり運動に主体的に取り組むとともに、お互いに助け合い高め合おうとすること、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など、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。</p>	<p>・指導事項 のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通じて、気付けたり関わり合ったりすることができるように指導する。 仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通じて、気付けたり、関わり合ったりすることができるように指導する。</p> <p>・教材 現代高等保健体育 (大修館)</p>	<p>【知識及び技能】 自己のねらいに応じて、適切な運動の種類、強度、量、頻度の減速があることについて理解している。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 他領域の学習も踏まえてこれまで学習した知識や運動を活用したり応用したりして、自己や仲間の課題を見直したり、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫したりしたことなど、自己や仲間の考えたことを道筋を立てて他者に伝えられる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 課題解決に向けて話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。 危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。</p>	○	○	○	6
3 学期	<p>F 単元 (持久走)</p> <p>【知識及び技能】 ペースの変化に対応して走る。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を解決するための練習計画を立てる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技に主体的に取り組むとともに、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしている。</p>	<p>・指導事項 マラソン大会に向けて以下の練習を行う。 ペース走を行う。 グループ走を行う。 インターバル走を行う。 タイムトライアルを行う。 ・教材 Active Sports (大修館)</p>	<p>F 単元 (持久走)</p> <p>【知識及び技能】 ペースの変化に対応して走るすることができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を解決するための練習計画を立てることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技に主体的に取り組むとともに、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしている。</p>	○	○	○	10
							105