

都立小平 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 A 組～ G 組 男子

使用教科書：（ 新高等保健体育 大修館書店 ）

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w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、それらの技能を身に付けることができる。	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身に付けることが身に付けることができる。	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	○体力テスト・体づくり運動 【知識及び技能】 ・体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方を理解させる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・自己や仲間の課題を発見し、解決に向けての取り組み方を工夫するとともに、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【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もうとしている。	【指導項目】 ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動 ・計測 【教材】 ・タブレットPC ・学習レポート 【一人1 台端末の活用】 ・振り返りやまとめ（Classi）	【知識及び技能】 ・体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方を理解することができる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・自己や仲間の課題を発見し、解決に向けての取り組み方を工夫するとともに、考えたことを他者に伝えることができる。 【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、お互いに教え合おうとすることができる。	○	○	○	10
	○柔道 【知識及び技能】 ・伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、課題解決方法、試合の仕方などを理解する。 ・相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技を用いて、相手を崩したり投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をする。 【思考力・判断力・表現力等】 ・攻防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。 【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、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすること、一人ひとり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、健康、安全を確保することができるようにする。	【指導項目】 ・着衣の仕方、礼法 ・受け身 ・崩しと体さばき ・組み方、簡易試合 【教材】 ・タブレットPC ・学習レポート 【一人1 台端末の活用】 ・振り返りやまとめ（Classi）	【知識及び技能】 ・伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、課題解決方法、試合の仕方などを理解する。 ・相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技を用いて、相手を崩したり投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をすることができる。 【思考力・判断力・表現力等】 ・工房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。 【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、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすること、一人ひとり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、健康、安全を確保することができる。	○	○	○	15
	○陸上競技 【知識及び技能】 ・記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの楽しさや喜びを味わう。 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解する。 【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協力的に取り組むとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・自主的に取り組もうとしている。 ・勝敗や記録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ている。 ・仲間と互いに合意した自己の役割を果たそうとしている。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を尊重し、支援することができるようにする。 ・健康・安全を確保している。	【指導項目】 ・短距離走 ・リレー 【教材】 ・タブレットPC ・学習プリント 【一人1 台端末の活用】 ・振り返りやまとめ（Classi）	【知識及び技能】 ・記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの楽しさや喜びを味わうことができる。 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解することができる。 【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協力的に取り組むとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・自主的に取り組んでいる。 ・勝敗や記録などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしている。 ・仲間と互いに合意した自己の役割を果たしている。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を尊重し、支援している。 ・健康・安全を確保している。	○	○	○	9
	○水泳 【知識及び技能】 ・各泳法において手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したベースで長く泳いだり、速く泳いだりすることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・各泳法における自己や仲間の課題を発見し、解決に向けての取り組み方を工夫するとともに、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・主体的に取り組むとともに、自己の課題や挑戦を大切にしようとすることや、事故防止に関する姿勢を養う。	【指導項目】 ・クロール 泳法 ・平泳ぎ 泳法 ・計測 【教材】 ・タブレットPC ・学習プリント 【一人1 台端末の活用】 ・振り返りやまとめ（Classi）	【知識及び技能】 ・各泳法において手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したベ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】 ・各泳法における自己や仲間の課題を発見し、解決に向けての取り組み方を工夫するとともに、考えたことを他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・主体的に取り組むとともに、自己の課題や挑戦を大切にしようとすることや、事故防止に関する姿勢を身に付けることができる。	○	○	○	12

2 学 期	体育祭練習	【指導項目】 ・各自種目練習 【一人1台端末の活用】 ・特になし	○	○	○	12	
	○球技「ベースボール型」ソフトボール 【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ようにする。 【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チームや自己の課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 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、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイを大切にしようとし、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	【指導項目】 ・ソフトボール 基礎練習（キャッチボールやバッティングなど）、簡易ゲーム 【教材】 ・タブレットPC ・学習レポート 【一人1台端末の活用】 ・振り返りやまとめ（Classi）	【知識】 ・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 ・選択した運動について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けることについて、言ったり書きだしたりしている。 【学びに向かう力、人間性等】 ・球技の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・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。	○	○	○	14
	○球技「ネット型」バレーボール 【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ようにする。 【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チームや自己の課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 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、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイを大切にしようとし、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	【指導項目】 ・バレーボール 基礎練習（トス、レシーブ）三弾攻撃簡易ゲーム 【教材】 ・タブレットPC ・学習レポート 【一人1台端末の活用】 ・振り返りやまとめ（Classi）	【知識】 ・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 ・選択した運動について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けることについて、言ったり書きだしたりしている。 【学びに向かう力、人間性等】 ・球技の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・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。	○	○	○	14
3 学 期	○陸上競技 持久走 【知識及び技能】 記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法、競技会の仕方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ようにする。 自己に適したペースを維持して走ったり、自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて、ストライドやピッチを切り替えて走ることができるようにする。 【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。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、ルールやマナー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、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、健康・安全を確保することができるようにする。	【指導項目】 ・持久走 【教材】 ・タブレットPC ・学習レポート 【一人1台端末の活用】 ・振り返りやまとめ（Classi）	【知識】 ・陸上競技の運動種目によって必要な体力要素があり、その運動種目の技能に関連させながら体力を高めることについて、理解している。 ・競技会や記録会で、競技のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて理解している。 【技能】 ・自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて、ストライドやピッチを切り替えて走ることができる。 【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の計画を立てている。 【学びに向かう力人間性等】 ・陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	15
	○体づくり運動 【知識及び技能】 ・短なわでいろいろな跳び方ができる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・自己や仲間の課題を発見し、解決に向けての取り組み方を工夫するとともに、考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・主体的に取り組もうとしている。	【指導項目】 ・縄跳び ・検定 【教材】 ・タブレットPC ・学習レポート 【一人1台端末の活用】 ・振り返りやまとめ（Classi）	【知識及び技能】 ・短なわのリズムを覚え、多様な技に挑戦したり体の使い方を理解することができる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・自己や仲間の課題を発見し、解決に向けての取り組み方を工夫するとともに、考えたことを他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・主体的に取り組む、お互いに教え合おうとすることができる。	○	○	○	8
	○体育理論 【知識】 スポーツの技能や戦術と体力トレーニングの方法について理解させる。 【思考力、判断力、表現力】 スポーツの技術や戦術と体力トレーニングについて課題を発見し、よりよい解決に向けて思考判断し、他者に伝える力を養う。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に学習に取り組み、スポーツの技術や戦術、体力トレーニングについての学習に自主的に取り組む姿勢を身に付けさせる。	【指導項目】 ・運動、スポーツの学び方 【教材】 ・タブレットPC ・学習レポート 【一人1台端末の活用】 ・振り返りやまとめ（Classi）	○体育理論 【知識】 スポーツの技能や戦術と体力トレーニングの方法について理解することができる。 【思考力、判断力、表現力】 スポーツの技術や戦術と体力トレーニングについて課題を発見し、よりよい解決に向けて思考判断し、他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に学習に取り組み、スポーツの技術や戦術、体力トレーニングについての学習に自主的に取り組むことができる。	○	○	○	8
合計							
						117	