

都立小平 高等学校 令和 8 年度（3 学年用） 教科 保健体育 科目 体育

单位数： 3 单位

)

の目標：

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。

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。

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。

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くことができる。	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。	○	○	○	8
	○選択【前期・後期】 ①ソフトボール ②アルティメット ③サッカー ④バレーボール ⑤バスケットボール ⑥バドミントン ⑦テニス ⑧卓球 ⑨ハンドボール 【知識及び技能】 技術やルール等の知識や技能を獲得することができる 【思考力、判断力、表現力等】 仲間とともに課題解決に向けて思考・判断し、考えを他者に伝えることができる 【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態度を身に付けることができる	【指導項目】 ・指導案、計画作成 ・基礎練習 ・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】 ・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、仲間とともに運動・スポーツ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】 ・運動やスポーツ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
2 学期	体育祭練習	【指導項目】 ・各各種目練習 【教材・一人1台端末】 ・特になし		○	○	○	4
	○選択【前期・後期】 ①ソフトボール ②アルティメット ③サッカー ④バレーボール ⑤バスケットボール ⑥バドミントン ⑦テニス ⑧卓球 ⑨ハンドボール 【知識及び技能】 技術やルール等の知識や技能を獲得することができる 【思考力、判断力、表現力等】 仲間とともに課題解決に向けて思考・判断し、考えを他者に伝えることができる 【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態度を身に付けることができる	【指導項目】 ・指導案、計画作成 ・基礎練習 ・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】 ・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、仲間とともに運動・スポーツ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】 ・運動やスポーツ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
	○体育理論 【知識及び技能】 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。	○	○	○	6
	個別指導	個別課題に即した内容					15
合計							89