高等学校 令和6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～C組

教科担当者：（ABC組：岩本）

使用教科書：（新高等保健体育）

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、自己や仲間と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	技	思	態	配 当 時 数
<p>A 体づくり運動</p> <p>【知識】 次の運動を通して、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とともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に達した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。</p> <p>ア) 体づくりの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うことができるようにする。</p> <p>イ) 実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができるようにする。</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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 体づくり運動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、話し合い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ようにする。</p>	<p>「ラジオ体操」 「ペア、グループでの運動」</p> <p>・各種用具や放送機器 ・学習ノート (振り返り、ワークシートを含む)</p>	<p>【知識】 ①定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。 ②運動を安全に行うには、軽い運動から始めるなど徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書き出したりしている。 ③運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 ①ねらいや体力の程度を踏まえ、自己の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 ②健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返っている。 ③実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ①体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②一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。 ③健康・安全を確保している。</p>	○		○	○	4
<p>C 陸上競技（走り高跳び）</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ようにする。</p> <p>走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空中動作で跳ぶことができるようにする。</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ようにする。</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し、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などや、健康・安全を確保することができるようにする。</p>	<p>「走り高跳び」</p> <p>・各種用具 ・学習ノート (振り返り、ワークシートを含む)</p>	<p>【知識】 ①技術の名称や記録の向上につながる重要な動きのポイントについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②自己観察や他者観察などの方法を通して、自分や仲間の動きを分析したことを言ったり書き出したりしている。 ③技術と関連させた運動や練習を行うことで、結果として体力や技術を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>【技能】 ①助走では、リズムを保ちながらスピードを高め、足の裏全体で力強く踏み切ることができる。 ②踏み切りでは、振り上げ脚の引き上げと両腕の引き上げをタイミングよく行い、伸び上がるような空中動作で「背面跳び」を行うことができる。 ③背面跳びでは、バーの上で上体を反らせるクリアーの姿勢をとった後、抜き足まで意識し、背中でマットに着地することができる。</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】 ①自分や仲間の技術的な課題やその改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ②体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに楽しむための練習の方法や修正の仕方を見つけている。 ③学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見つけている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ①学習に自主的に取り組もうとしている。 ②準備や計時などの役割を積極的に引き受け、自己の役割を果たそうとしている。 ③ルールやマナーを守り、練習や記録会において健康と安全に留意している。</p>	○	○	○	○	8

<p>E 球技 (バレーボール)</p> <p>【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。 バレーボールでは、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己やペアの課題を発見し、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ようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 球技に自主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する、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</p>	<p>「バレーボール」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種用具 ・学習ノート <p>(振り返り、ワークシートを含む)</p>	<p>【知識】 ①用いられる技術や戦術の名称、それらを身につけるためのポイントについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②練習やゲーム中の技能を観察したり、分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 ③ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を行うことで、結果として体力や技術を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>【技能】 ①サーブやラリーの中で、相手の攻撃や味方の移動で生じる空間をカバーして、守備のバランスを維持する動きをすることができる。 ②移動を伴うつなぎのボールに対応して、攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にトスを上げることができる。 ③ボールを相手側のコートに守備のない空間に緩急や高低などの変化をつけて打ち返すことができる</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】 ①技術的な課題と自己や仲間の動きを比較して、その改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ②体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに楽しむための練習の方法や修正の仕方を見つけている。 ③ルールを守り、勝敗を受け入れるなど、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ①学習に自主的に取り組もうとしている。 ②相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ③互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。</p>	○	○	○	○	10
<p>H 体育理論</p> <p>「豊かなスポーツライフの設計の仕方」</p> <p>【知識】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解を深めることができるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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ようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に自主的に取り組むことができるようにする。</p>	<p>「生涯スポーツの見方・考え方」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教材＝教科書、配布プリント ・一人1台端末の活用 等 <p>「スポーツ推進のための施策と課題」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教材＝教科書、配布プリント ・一人1台端末の活用 等 	<p>【知識】 スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。また、その楽しみ方は個人のスポーツに対する欲求などによっても変化すること。 スポーツの推進は、様々な施策や組織、人々の支援や参画によって支えられていること。 それぞれ理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】 ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方について、自己や自己を取り巻く環境の変化を予測し、自己や社会についての課題を発見している。 スポーツ推進のための施策と課題について、自己の提案を言葉や文章などを通して他者に筋道を立てて伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	○	1
			○	○	○	○	1

<p>A 体づくり運動</p> <p>【知識】 次の運動を通して、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とともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。</p> <p>ア) 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うことができるようにする。</p> <p>イ) 実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができるようにする。</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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 体づくり運動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、話し合い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ようにする。</p>	<p>「用具を用いた運動」 「ペア、グループでの運動」</p> <p>・各種用具や放送機器 ・学習ノート (振り返り、ワークシートを含む)</p>	<p>【知識】 ①定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。 ②運動を安全に行うには、軽い運動から始めるなど徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書き出したりしている。 ③運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 ①ねらいや体力の程度を踏まえ、自己の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 ②健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返っている。 ③実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ①体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②一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。 ③健康・安全を確保している。</p>	○	○	○	2
<p>E 球技（サッカー）</p> <p>【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。</p> <p>サッカーでは、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができるようにする。</p> <p>【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ようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 球技に自主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、話し合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い教え合おうとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</p>	<p>「サッカー」</p> <p>・各種用具 ・学習ノート (振り返り、ワークシートを含む)</p>	<p>【知識】 ①用いられる技術や戦術の名称、それらを身につけるためのポイントについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②練習やゲーム中の技能を観察したり、分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 ③ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を行うことで、結果として体力や技術を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>【技能】 ①守備者とボールの間に自分の体を入れて、味方と相手の動きを見ながらボールをキープしたり、空いた空間に向かってボールをコントロールして運ぶことができる。 ②シュートをしたり、パスを受けたりするために味方が作り出した空間に移動することができる。 ③チームの作戦に応じた攻撃・守備の動きをすることができる。</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】 ①技術的な課題と自己や仲間の動きを比較して、その改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ②体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに楽しむための練習の方法や修正の仕方を見つけている。 ③ルールを守り、勝敗を受け入れるなど、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ①学習に自主的に取り組もうとしている。 ②相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ③互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。</p>	○	○	○	13

<p>E 球技 (テニス)</p> <p>【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。 テニスでは、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができるようにする。</p> <p>【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ようになる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 球技に自主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する、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</p>	<p>「テニス」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種用具 ・学習ノート <p>(振り返り、ワークシートを含む)</p>	<p>【知識】 ①用いられる技術や戦術の名称、それらを身につけるためのポイントについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②練習やゲーム中の技能を観察したり、分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 ③ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を行うことで、結果として体力や技術を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>【技能】 ①ボールに回転をかけて打ち出したり、回転に合わせて返球したりすることができる。 ②サービスでは、ボールに変化をつけて打つことができる。 ③ラリーの中で、相手の攻撃や味方の移動で生じる空間をカバーして、守備のバランスを維持する動きをすることができる。</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】 ①技術的な課題と自己や仲間の動きを比較して、その改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ②体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに楽しむための練習の方法や修正の仕方を見つけている。 ③ルールを守り、勝敗を受け入れるなど、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ①学習に自主的に取り組もうとしている。 ②相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ③互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。</p>	○	○	○	○	13
<p>H 体育理論</p> <p>「豊かなスポーツライフの設計の仕方」</p> <p>【知識】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解を深めることができるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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ようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に自主的に取り組むことができるようにする。</p>	<p>「ライフスタイルとスポーツの楽しみ方」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教材＝教科書、配布プリント ・一人1台端末の活用 等 	<p>【知識】 生涯にわたってスポーツを継続するためには、ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方を見つけること、仕事と生活の調和を図ること、運動の機会を生み出す工夫をすることなどがなければならないこと。それぞれ理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】 ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方について、自己や自己を取り巻く環境の変化を予測し、自己や社会についての課題を発見している。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	○	1
			○	○	○	○	1

3 学 期	A 体づくり運動	<p>【知識】 「用具を用いた運動」 「ペア、グループでの運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種用具や放送機器 ・学習ノート <p>(振り返り、ワークシートを含む)</p>	<p>【知識】</p> <p>①定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>②運動を安全に行うには、軽い運動から始めるなど徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>③運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>①ねらいや体力の程度を踏まえ、自己の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。</p> <p>②健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返っている。</p> <p>③実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>①体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>②一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。</p> <p>③健康・安全を確保している。</p>	○	○	○	2
	C 陸上競技(長距離走)	<p>「長距離走」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種用具 ・学習ノート <p>(振り返り、ワークシートを含む)</p>	<p>【知識】</p> <p>①長距離走の技術の名称や記録の向上につながる重要な動きのポイントについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②自己観察や他者観察などの方法を通して、自分や仲間の動きを分析したことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>③技術と関連させた運動や練習を行うことで、結果として体力や技術を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>【技能】</p> <p>①リズムカールに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。</p> <p>②呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ることができる。</p> <p>③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。</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】</p> <p>①自分や仲間の技術的な課題やその改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</p> <p>②体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに楽しむための練習の方法や修正の仕方を見付けている。</p> <p>③学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>①学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>②準備や計時などの役割を積極的に引き受け、自己の役割を果たそうとしている。</p> <p>③ルールやマナーを守り、練習や記録会において健康と安全に留意している。</p>	○	○	○	12
	H 体育理論	<p>「豊かなスポーツライフの設計の仕方」</p> <p>【知識】</p> <p>豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解を深めることができるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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ようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に自主的に取り組むことができるようにする。</p>	<p>「スポーツで『未来』を創る」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教材=教科書、配布プリント ・一人1台端末の活用 等 	<p>【知識】</p> <p>人々に潤いをもたらす貴重な文化的資源として、スポーツを未来に継承するためには、スポーツの可能性と問題点を踏まえて適切な「する、みる、支える、知る」などの関わりが求められることについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】</p> <p>豊かなスポーツライフが広がる未来の社会について、これまで学習したことを基に、将来の自己のスポーツ設計や未来の社会についての自己の提案を言葉や文章などを通して他者に筋道を立てて伝えることができている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○
				○	○	○	1
							合計
							70