都立南平 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：3　単位

対象学年組：第 3 学年 1 組～ 8 組 【女子】

教科担当者：

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】　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、技能を身に付けられるようにする。

【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で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られるようにする。	生涯にわたって運動を豊かで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資質・能力を育てるとともに、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
1学期	○体つくり運動 【知識及び技能】 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体つくりの行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実践に役立てる。 【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。 【学びに向かう力、人間性等】 体つくり運動に主体的に取り組むとともに、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こと。合意形成に貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保できるようにすること。	○ストレッチング ○用具を何も使用しないでおこなう運動 ○用具を使用しておこなう運動 ・縄跳び ・ボール	【知識・運動】 ・体力の構成要素は、健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していること。 ・実生活への取り入れには、自己のねらいに応じた様々な運動の計画などがあること。 【思考・判断・表現】 ・仲間との話し合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けること。 ・体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに体つくり運動を楽しむための調整の仕方を見付けること。 【学びに向かう力、人間性等】 ・体つくり運動の学習に主体的に取り組もうとする。 ・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すること。	○	○	○	9
	○球技 （ネット型：バドミントン） 【知識及び技能】 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作り出すなどの攻防をすること。 【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。 【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すること。合意形成に貢献しようとすること。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こと。互いに助け合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。	○バドミントン ・いろいろな球種（ハイクリア・ロブ・ドロップ・スマッシュ・プッシュ　等） ・サービス ・ゲーム	【知識・技能】 ・シャトルを相手側のコートの守備のい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。 ・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とること。 【思考・判断・表現】 ・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すること。 ・課題解決の課程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見すること。 【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すること。 ・仲間の課題を指摘するなど、互いに助け合い高め合おうとすること。	○	○	○	7
	○球技 （ゴール型：ユニホッケー） 【知識及び技能】 状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすること。 【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。 【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すること。合意形成に貢献しようとすること。	・パス ・ドリブル ・シュート ・ゲーム	【知識・技能】 ・スティックを操作して、ドリブルやパス、シュートができる。 【思考・判断・表現】 ・安全面に配慮しながら、スティック操作を行うこと。 ・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すること。 ・課題解決の課程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見すること。 【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すること。 ・仲間の課題を指摘するなど、互いに助け合い高め合おうとすること。	○	○	○	7
	○球技 （ベースボール型：ソフトボール） 【知識及び技能】 安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすること。 【思考力、判断力、表現力等】 ・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えをチームに伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 ・一人一人の違いに応じたプレイを大切にしようとすること。互いに助け合い教え合おうとすること。	・オーバーハンドスロー ・キャッチング ・バッティング ・ゲーム	【知識・技能】 ・ねらった方向へ送球することができる。 ・クラブをしっかりと開き、ボールの勢いを吸収するように捕ることができる。 ・タイミングを合わせてバットをふることができる。 【思考・判断・表現】 ・積極的な打撃と守備の連携プレイによって、攻防を展開。 【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すること。 ・仲間の課題を指摘するなど、互いに助け合い高め合おうとすること。	○	○	○	12
	○体育理論 【知識・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。 ・豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解すること。 【思考・判断・表現】 ・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。 ・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、他者に枕ること。 【学びに向かう力、人間性】 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。 ・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むこと。	・運動やスポーツの技能と体力及びスポーツによる障害 ・スポーツの技術と技能及びその変化 ・運動やスポーツの技能の上達課程 ・運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方	**【知識・技能】** **運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方に関すること。** **【思考・判断・表現】** **・運動やスポーツの効果的な学習について、概念と自己の状況を関連付けた上で、自己の社会についての課題を発見すること。** **・運動やスポーツ活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識をもとに、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。** **【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学習に、主体的に取り組もうとする。**	○	○	○	6
1・2学期	○水泳 【知識及び技能】 記録の向上や競争及び自己の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、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐこと。 【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。 【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、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ことなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。	○個人メドレー （バタフライ） ・ストローク ・プル ・キック （背泳ぎ） ・ストローク ・プル ・キック ・呼吸法 ・ローリング （平泳ぎ） ・けの字→ひとかきひとけり ・けの字→ひとかきひとけり→呼吸動作 ・けの字→ひとかきひとけり→呼吸動作→コンビネーション （自由形） クロール ・キック ・プル ・呼吸動作 ・コンビネーション	【知識・技能】 ・入水した手は、肩のローリングによって手のひらをやや下側に向けて水を捉え、肘を曲げながら泳ぐこと。 ・呼吸は、ストロークに合わせてリズムよく行うこと。 ・キックは、脚全体をしなやかに使って蹴り上げ、脚全体を伸ばして蹴り下ろすこと。 ・体のうねり動作に合わせたしなやかなドルフィンキックをすること。 【思考・判断・表現】 ・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。 ・課題解決の課程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見すること。 【学びに向かう力、人間性等】 ・水泳の学習に主体的に取り込もうとすること。 ・水泳の事故防止の心得を遵守し、危険を予測しながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保すること。	○	○	○	16
2学期	○選択制によるグループ学習 ・ネット型、ゴール型、ベースボール型のいづれかの球技	○各種目における基礎的な技術及びゲームの行い方 ○ゲーム運営について ○安全に活動するための配慮事項	【知識・技能】 ・球技では、各型の各種目の局面ごとに技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があること を理解し身に付けること。 【思考・判断・表現】 ・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すること。 ・課題解決の課程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見すること。 【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すること。	○	○	○	30
3学期	○選択制によるグループ学習 ・ネット型、ゴール型、ベースボール型のいづれかの球技	○各種目における基礎的な技術及びゲームの行い方 ○ゲーム運営について ○安全に活動するための配慮事項	【知識・技能】 ・球技では、各型の各種目の局面ごとに技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があること。 【思考・判断・表現】 ・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すること。 ・課題解決の課程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見すること。 【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すること。	○	○	○	18
							合計 105