

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：2 単位

対象学年組：第3学年 1組～ 8組

教科担当者：

使用教科書：（大修館書店「現代高等保健体育」）

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
1 学期	「体づくり運動」 【知識及び技能】 自己のねらいに応じて、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継続的な運動の計画を立て取り組む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】 体づ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など、合意形成に貢献しようとするなど、健康・安全を確保することができるようにする。	・体力テストの実施 ・測定項目と調べる内容の理解 ・調べる内容と身近な動きやスポーツ種目の関連の理解 ・学習の振り返り	【知識・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などを理解している。 【思考・判断・表現】 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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 体づ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など、合意形成に貢献しようとするなど、健康・安全を確保したりしている。	◎	◎	○	10
	「体育理論（豊かなスポーツライフの設計）」 【知識】 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ができるようにする。 【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。 【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むことができるようにする。	・ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方 ・ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方 ・スポーツ推進のための施策と諸条件 ・豊かなスポーツライフが広がる未来の社会	【知識】 スポーツには、乳・幼児期から高齢期に至るライフステージごとに、体格や体力の変化などに見られる身体的特徴、精神的ストレスの変化などに見られる心理的特徴、人間関係や所属集団の変化などに見られる社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。また、ライフステージやライフスタイルによっては、仕事の種類や暮らし方によって運動に関わる機会が減少することもあるため、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、多様な関わり方を実現するための具体的な設計の仕方があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方や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想し、自己や社会についての課題を発見している。また、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伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 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。	◎	◎	○	8

	<p>「水泳」  <b>【知識及び技能】</b>  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、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができるようにする。また、複数の泳法で長く泳ぐことができるようにする。</p> <p><b>【思考力、判断力、表現力等】</b>  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。</p> <p><b>【学びに向かう力、人間性等】</b>  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、役割を積極的に引き受け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、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ができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの復習</li> <li>・スタート及びターンの習得</li> <li>・複数の泳法で泳ぐこと</li> <li>・タイム計測及びフォーム確認</li> <li>・時間泳の計測およびフォーム確認</li> <li>・学習の振り返り</li> </ul>	<p><b>【知識・技能】</b>  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している。また、泳ぐ種目を増やしたり、選択した泳法で長く泳いだりすることができる。また、水泳の学習成果を踏まえて自己に適した「する、みる、支える、知る」などの生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けることができる。</p> <p><b>【思考・判断・表現】</b>  選択した泳法について、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><b>【主体的に学習に取り組む態度】</b>  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、役割を積極的に引き受け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・安全を確保している。</p>	◎	○	◎	8
2 学期	<p>&lt;種目選択授業&gt;  以下の種目から2種目を選択して学習を行う。</p> <p>「ゴール型球技（バスケットボール、サッカー）」  <b>【知識及び技能】</b>  勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、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、作戦や状況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。また、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ができるようにする。</p> <p><b>【思考力、判断力、表現力等】</b>  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。</p> <p><b>【学びに向かう力、人間性等】</b>  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、合意形成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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安定したボール操作の習得</li> <li>・空間を埋めるパス練習</li> <li>・防御をかわすパス練習</li> <li>・攻撃及び守備の際の空間を作りだすなどの動きの習得（1対1、2対1、3対3、3対2など）</li> <li>・ミニゲーム</li> <li>・試合方法やルールの理解</li> <li>・学習の振り返り</li> </ul>	<p><b>【知識・技能】</b>  技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解している。また、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ができる。</p> <p><b>【思考・判断・表現】</b>  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ている。</p> <p><b>【主体的に学習に取り組む態度】</b>  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、合意形成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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保している。</p>	◎	◎	○	24

	<p>「ネット型球技（バドミントン，テニス，バレーボール，卓球）」</p> <p>【知識及び技能】 勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい，技術などの名称や行い方，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，作戦や状況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。また，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間を作り出すなどの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】 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。</p> <p>【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事，合意形成に貢献しようとする事，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事，互いに助け合い高め合おうとする事などや，健康・安全を確保することができるようにする。</p>	<p>○バドミントン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オーバーヘッドストローク</li> <li>・ロブ，ヘアピン</li> <li>・サイドアームストローク</li> <li>・サービス</li> <li>・さまざまな球種</li> <li>・ラリー</li> <li>・パートナーとの連携</li> <li>・空いている場所をめぐる攻防</li> <li>・コースや球種の使い分けとその予測</li> <li>・試合方法やルールの理解</li> <li>・学習の振り返り</li> </ul> <p>○テニス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フォアハンドストローク</li> <li>・バックハンドストローク</li> <li>・サービス</li> <li>・ラリー</li> <li>・ボレー，スマッシュ，ロブ</li> <li>・パートナーとの連携</li> <li>・空いている場所をめぐる攻防</li> <li>・コースや球種を打ち分けるストロークによる攻防の展開</li> <li>・試合方法やルールの理解</li> <li>・学習の振り返り</li> </ul> <p>○バレーボール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アンダーハンドパス</li> <li>・オーバーハンドパス</li> <li>・サーブ</li> <li>・アタック</li> <li>・ブロック</li> <li>・三段攻撃</li> <li>・試合方法やルールの理解</li> <li>・学習の振り返り</li> </ul> <p>○卓球</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フォアハンドストローク</li> <li>・バックハンドストローク</li> <li>・ショートカット（ツツキ）</li> <li>・サービス</li> <li>・フットワーク</li> <li>・スマッシュ</li> <li>・3球目攻撃，4球目攻撃</li> <li>・コースの打ち分け</li> <li>・試合方法やルールの理解</li> <li>・学習の振り返り</li> </ul>	<p>【知識・技能】 技術などの名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，競技会の仕方などを理解している。また，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間を作り出すなどの攻防をすることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 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ている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 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事，合意形成に貢献しようとする事，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事，互いに助け合い高め合おうとする事などをしたり，健康・安全を確保している。</p>				
3 学 期	2学期に同じ	2学期に同じ	2学期に同じ	○	○	◎	20
							合計
							70