

高等学校 令和8年度（3学年用） 教科 保健体育 科目 生涯スポーツ

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】 生涯にわたって運動に関わることができるように、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他者や社会の課題を発見し、生涯にわたり合理的、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	<p>「体力づくり運動」</p> <p>【知識及び技能】 健康の保持増進や体力の向上のため継続的な運動計画を取り組む。</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課題追及、計画的な解決に向け、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を育む。</p> <p>【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、互いに高め合い、個々の特性を大切にす、チームに貢献すること。健康・安全を確保する。</p> <p>「ニュースポーツ」 ・インディアカ ・シッティングバレーボール ・ジャベリックスロー</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。</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】 競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、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"> ・スキルテストの実施 ・各種トレーニングの実施 ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・安定した操作の習得 ・防御をかわすパス練習 ・試合方法やルールを理解 ・安全な競技の方法の習得 ・学習の振り返り 	<p>【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スキルテスト、各種トレーニングを実施する。</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く。</p> <p>【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、合意形成に貢献しようとする、健康・安全を確保したりしている。</p> <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等の操作と味方へのパスから攻防に繋げることができる。</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く。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 競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をしたり、健康・安全を確保したりしている。</p>	◎	◎	○	20
2 学期	<p>「ニュースポーツ」 ・ディスクゴルフ ・ターゲットバードゴルフ</p> <p>【知識及び技能】 勝敗を競ったり、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競技を展開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ことができるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 競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、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"> ・安定したディスクの操作の習得 ・クラブの握り方と振り方の習得 ・競技方法やルールの理解 ・安全な競技の方法の習得 ・学習の振り返り 	<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。</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、自己の考えたことを他者に伝えていく。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 競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をしたり、健康・安全を確保したりしている。</p>	◎	◎	○	30

	<p>「ネット型球技（卓球、テニス、バレーボール、サッカー）」</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>○卓球</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フォアハンド ・バックハンド ・サーブ ・ラリー ・パートナーとの連携 ・試合方法やルールの理解 ・学習の振り返り <p>○テニス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フォアハンドストローク ・バックハンドストローク ・サービス ・ラリー ・ボレー、スマッシュ、ロブ ・パートナーとの連携 ・空いている場所をめぐる攻防 ・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 ・試合方法やルールの理解 ・学習の振り返り <p>○バレーボール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アンダーハンドパス ・オーバーハンドパス ・サーブ ・アタック ・ブロック ・三段攻撃 ・試合方法やルールの理解 ・学習の振り返り <p>○サッカー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インサイドキック ・インステップキック ・リフティング ・トラップ ・センタリング ・ヘディング ・コーナーキックからのシュート ・コースの打ち分け ・ゲームからのチームワーク ・学習の振り返り 	<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の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