

高等学校 令和5年度（1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 1 学年 1 組～ 8 組

教科担当者： 延藤 雅世 早川 亜希 塚田 泰広

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】 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。 【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，話合いに貢献しようとし，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 ・振り返りシート記入	【知識・技能】 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り，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，理解している。また，実生活で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し，合意形成に貢献しようとし，健康・安全を確保している。	◎	◎	○	16
	「水泳」 【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，効率的に泳ぐことができるようにする。クロールでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだり，平泳ぎでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだり，背泳ぎでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで泳ぐこと，バタフライでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで泳ぐこと，複数の泳法で泳ぐこと，又はリレーをすることができるようにする。 【思考力，判断力，表現力等】 泳法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。 【学びに向かう力，人間性等】 水泳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し，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとし，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。	・クロール及び平泳ぎの理解と習得 ・時間を決めての距離測定，各種目タイム計測及びフォーム確認 ・時間泳の計測およびフォーム確認 ・授業の振り返りシート記入	【知識・技能】 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している。クロールでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。平泳ぎでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 【思考・判断・表現】 泳法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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 水泳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し，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとし，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。	◎	◎	○	16
	「体育理論（スポーツの発祥と発展）」 【知識】 スポーツの歴史について 世界各地で	・スポーツの始まりと変遷 ・文化としてのスポーツ ・オリンピックとパラリンピック ・スポーツが経済に及ぼす効果	【知識】 スポーツの歴史は，世界各地で日常の遊びや生活などから生まれてきた。近代になって娯楽から競技に変化し 一般の人々にも広がっ				

2 学期		・バレーボールの歴史について、世界各地で生まれてきたこと、近代の変化や、現代の広く身体表現や身体活動を含む概念としてスポーツが用いられるようになってきたことを理解し、その理念が時代に応じて多様に変容してきていることについて、理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値について、事実や理念を整理したり、自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして、自己や社会にスポーツがもたらす影響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】 スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値についての学習に、主体的に取り組むことができるようにする。	・バレーボールが性別に及ぼす効果 ・スポーツの高潔さとドーピング ・スポーツと環境	本格的な競技に変化し、一般の人々に広がっていったことや、現代では競技だけでなく、広く身体表現や身体活動を含む概念としてスポーツが用いられるようになり、その理念が時代に応じて多様に変容してきていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値について、事実や理念を整理したり、自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして、自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見している。また、スポーツの経済的効果と高潔さやスポーツが環境や社会へもたらす影響について、習得した知識を基に、持続可能なスポーツの発展のための課題の解決に向けて、自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	◎	◎	○	4
		「ダンス」 【知識及び技能】 ダンスについて、感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり、自己や仲間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、ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、交流や発表の仕方、課題解決の方法、体力の高め方などを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】 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を身に付けることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、合意形成に貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することを身に付けることができるようにする。	・基本姿勢 ・リズムのとり方 ・音楽に合わせて表現する ・創作 （テーマ・表現・音・構成） ・発表と鑑賞 ・授業の振り返りシート記入	【知識・技能】 各ダンスで用いられる名称や用語があり、それぞれのダンスには、表現や踊りにつながる重要な動きや空間の使い方などのポイント及び安全で合理的、計画的な練習の仕方があることを理解している。交流や発表の仕方には、それぞれのダンスに応じた交流や発表の形態、ステージの使い方、音響や衣装などのテーマに応じた選び方があり、課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、交流や発表などを通した学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることを理解している。 【思考・判断・表現】 ダンスについて、自己や仲間の動きや表現を分析して、良い点や修正点を指摘している。課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見し、自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。練習や交流及び発表の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案し、仲間との話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を身に付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ダンス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、作品や発表などの話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどをしたり、健康・安全を確保している。	○	◎	◎	20
		「ネット型球技（テニス、バレーボール）」 【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。 【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。 【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し、合意形成に貢献しようとし、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、互いに助け合い高め合おうとし、健康・安全を確保することができるようにする。	○テニス ・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 ・試合方法やルールを理解 ・学習の振り返り ○バレーボール ・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 ・試合方法やルールを理解 ・学習の振り返り	【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。 【思考・判断・表現】 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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 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、作戦などについての話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をしたり、健康・安全を確保している。	◎	◎	○	40
		「陸上競技（長距離走）」 【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	・記録測定① ・フォームの習得 ・呼吸法の習得 ・目標タイム設定	【知識・技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法などを理解している。また、自己に適したペースを維持して走ることができる。				

3 学 期		め方，運動観察の方法などを理解するとともに，長距離走では，自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。 【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。 【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するこ と，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。	・自分のペースの確認 ・ペースランニング ・記録測定②	【思考・判断・表現】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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】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するこ と，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こ となどをして たり，健康・安全を確保したりしている。	◎	○	◎	14
	「ゴール型球技（バスケットボール）」 【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。安定したボール操作と空間を作り出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。 【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。 【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こ と，作戦などについての話合い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，互いに助け合い教え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。	・ボールハンドリング ・ドリブル ・パス ・レイアップシュート ・動きながらのパス（ギブ＆ゴー） ・1対1 ・バイオレーションとファウルの理解 ・2対1 ・3対2 ・3対3 ・5対5		【知識・技能】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している。安定したボール操作と空間を作り出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。 【思考・判断・表現】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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】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こ と，作戦などについての話合い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，互いに助け合い教え合おうとすることなどをして たり，健康・安全を確保している。	◎	◎	○	10
								合計
								120