

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：塚田 泰広 田村 廉太郎 笹原 基以 小藪和紀
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己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なるため、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、話し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 ・授業の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、手と足の動きを身につけさせ、安定したペースで泳ぐことができるようにする。平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳いだりできるようにする。 【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、手と足の動きを身につけさせ、安定したペースで泳ぐことができる。平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳いだりできる。 【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】 スポーツの発祥と発展について、その理念やが時代に応じて多様に変容していることについて、理解したことを言ったり書いたりすることができるよ	・スポーツの始まりと変遷についての理解 ・文化とスポーツの理解 ・オリンピックとパラリンピックの意義の理解 ・スポーツが経済に及ぼす効果の理解	【知識】 スポーツは、人類の歴史とともに世界各地で日常の遊びや生活などから生まれてきたこと、近代になって、スポーツは娯楽から競技に変化し、一般の人びとに広がっていったこと、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				

	うにする。 【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの発祥と発展について、自己のスポーツへの関わりを見いだしたり、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できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 スポーツの発祥と発展について、スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に、主体的に取り組むことができるようにする。	・スポーツの高潔さとドーピングの理解 ・スポーツと環境についての理解	いられるようになってきており、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・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	◎	◎	○	4
2 学 期	「武道」 【知識・技能】 武道について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようにする。 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防をすることができるようにする。 【思考・判断・表現】 攻防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。 【主体的に学習に取り組む態度】 武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、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。	柔道 ・礼作法の理解 ・相手の動きの変化に応じた基本動作の習得 ・受け身、海老、逆海老の習得 剣道 ・上下素振り、左右素振り、跳躍素振りの習得 ・返し技の習得 ・授業の振り返りシート記入	【知識・技能】 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解している。柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をすることができる。剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりする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】 武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、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・安全を確保している。	○	◎	◎	20
	「ネット型球技（バドミントン）」 【知識及び技能】 バドミントンについて、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。また、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。 【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、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。	・ストロークの習得 ・サービスの理解 ・さまざまな球種の習得 ・ラリーの習得 ・パートナーとの連携の確認 ・空いている場所をめぐる攻防の理解 ・コースや球種の使い分けとその予測 ・試合方法やルールの理解 ・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。バドミントンでは、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。 【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、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。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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】	・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 ・自分のペースの確認 ・ペースランニング ・記録測定②	【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。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。 【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】				

	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いうこと、自己の責任を果たそうということ、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようということなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	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いうこと、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いうことなどや、健康・安全を確保したりしている。	◎	○	◎	14	
3 学 期	「ゴール型球技（サッカー、アルティメット）」 【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。ゴール型では、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いうこと、作戦などについての話合いに貢献しようということ、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようということ、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。	サッカー ・状況に応じたボール操作の習得 ・基本的なドリブル、パス、シュートの習得 ・ボールキープの習得 ・基本的な戦術の理解 ・授業の振り返りシート記入 アルティメット ・投げ方の習得 ・パスの受け方の習得 ・空間を作り出す動きの習得 ・基本的な戦術の理解 ・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。また、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いうこと、作戦などについての話合いに貢献しようということ、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようということ、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保している。	◎	◎	○	10
						合計	
							120