

高等学校 令和5年度（2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 2 学年 1 組～ 8 組

教科担当者：早川 亜希 小藪 和紀 延藤 雅世 塚田 泰広 田村 廉太郎

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や、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などをしたり、健康・安全を確保したりしている。	◎	◎	○	12
	「体育理論（運動・スポーツの学び方）」 【知識】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 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、他者に伝えることができるようにする。 【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の学習に主体的に取り組むことができるようにする。	・技能の上達課程と練習 ・効果的な動きのメカニズム ・体力トレーニング ・運動やスポーツでの安全の確保	【知識】 運動やスポーツの技能を発揮する際には、個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや、期待される成果に応じた技能や体力の高め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、運動やスポーツを行う際、個人の体力に不適切で過度な負荷や一定部位への長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること、また、これらを予防することでスポーツが末永く継続できることについて、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】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見している。また、運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 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、主体的に取り組もうとしている。	◎	◎	○	4
	「水泳」 【知識及び技能】 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。背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳	・クロール及び平泳ぎの復習 ・背泳ぎ及びバタフライの理解と習得 ・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 ・学習の振り返り	【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、競技会の仕方などを理解している。背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。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】 生涯にわたって運動を豊かに継続するための				

	いだりすることができるようにする。 バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだり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 他者に伝えることができるようにする。 【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、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 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ができるようにする。		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】 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、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をしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。	◎	○	◎	20
2 学 期	「ゴール型球技（アルティメット）」 【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。 【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。	・バックハントスロー ・フォアハントスロー ・キャッチ ・ハンマースロー ・空間を埋めるパス練習 ・防御をかわすパス練習 ・ミニゲーム ・試合方法やルールの理解 ・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。 【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。 【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 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。	◎	◎	○	14
	「ネット型球技（バドミントン、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する	○バドミントン ・オーバーヘッドストローク ・ロブ、ヘアピン ・サイドアームストローク ・サービス ・さまざまな球種 ・ラリー ・パートナーとの連携 ・空いている場所をめぐる攻防 ・コースや球種の使い分けとその予測 ・試合方法やルールの理解 ・学習の振り返り ○テニス ・フォアアンドストローク ・バックハントストローク ・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	【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】 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。 【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 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・安全を確保している。	◎	◎	○	45

	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、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。	・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 ・試合方法やルールの理解 ・学習の振り返り					
3 学 期	「陸上競技（長距離走）」 【知識及び技能】 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、ペー スの変化に対応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】 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】 陸上競技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、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。	・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 ・学習の振り返り	【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、競技会の仕方などを理解してい る。また、ペースの変化に対応して走ること ができる。 【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】 陸上競技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、役割を積極 的に引き受け自己の責任を果たそうとし て、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などをし、健 康・安全を確保したりしている。	◎	○	◎	15
	「ゴール型球技（バスケットボー 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。 【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する こ、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、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。	・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 ・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。 【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。 【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こ、合意形 成に貢献しようとするこ、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 て、互いに助け合い高め合おうとするこ などをし、健康・安全を確保している。	◎	◎	○	10
							120