

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：笹原 基以小藪 和紀伊堂寺 豊田村 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し、合意形成に貢献しようとし、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】 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し、合意形成に貢献しようとし、健康・安全を確保したりしている。	◎	◎	○	12
	「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し、役割を積極的に引き受け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、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。	・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 ・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、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し、役割を積極的に引き受け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、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。	◎	◎	○	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未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，概念と自己の状況に関連付けたりして，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
---	--	---	---	---	---	---

2 学 期	「武道」 【知識及び技能】 武道について，勝敗を競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，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，課題解決の方法，試合の仕方などを理解するとともに，得意技などをを用いた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から，得意技や連絡技・変化技を用いて，素早く相手を崩して投げたり，抑えたり，返したりするなどの攻防をすることができるようにする。 剣道では，相手の動きの変化に応じた基本動作から，得意技を用いて，相手の構えを崩し，素早く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】 武道に主体的に取り組むとともに，相手を尊重し，礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事，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事などや，健康・安全を確保することができるようにする。	柔道 〈相手の動きの変化に応じた基本動作〉 ○基本動作 ・受け身，海老，逆海老 ○投げ技 ○投げ技の防御 ○投げ技の連絡 〈二つの技を同じ方向にかける技の連絡〉 〈二つの技を違う方向にかける技の連絡〉 ○投げ技の変化 ○固め技 ○固め技の防御 剣道 ○応じ技 〈すり上げ技〉 ・相手が小手を打つとき，竹刀ですり上げて面を打つこと。（小手すり上げ面） ・相手が面を打つとき，竹刀ですり上げて面を打つこと。（面すり上げ面） 〈返し技〉 ・相手が面を打つとき，体をさばきながら竹刀で受け，手首を返して胴を打つこと。（面返し胴） 〈打ち落とし技〉 ・相手が胴を打つとき，体をさばきながら竹刀を下に打ち落とし，面を打つこと。（胴打ち落とし面）	【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，課題解決の方法，試合の仕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から，得意技や連絡技・変化技を用いて，素早く相手を崩して投げたり，抑えたり，返し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から，得意技を用いて，相手の構えを崩し，素早く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】 ・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】 ・武道に主体的に取り組むとともに，相手を尊重し，礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事，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事などをしたり，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。	○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ことなどをしたり，健康・安全を確保している。	◎	○	◎	16
		○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	◎	◎	○	16	

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 とすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	◎	○	◎	20
	「ゴール型球技（サッカー）」 【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。	状況に応じたボール操作 ・ドリブル 防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運ぶ。 ・状況把握 味方が作り出した空間にパスを送る。 ・パス 空いた空間に向かってボールをコントロールして運ぶ。 ・ボールキープ 守備者とボールの間に自分の体を入れて、味方と相手の動きを見ながらボールをキープする。 ・ドリブル→パス 隊形を整えるためにボールを他の空間へ動かす。 ・ゲーム	【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・安全を確保している。	○	◎	○	20
							合計
							120