

高等学校 令和7年度 教科

保健体育 科目 体育

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 A組～B組

教科担当者：天野・中田

使用教科書：（新高等保健体育（大修館））

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
<p>A 体づくり運動</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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できるようにする。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てる力を養う。</li> <li>・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力を養う。</li> </ul> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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・安全を確保しようとする態度を養う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導事項 体ほぐしの運動 補強運動 新体力テスト</li> <li>・教材 教科書、プリント、各用具</li> <li>・一人1台端末の活用 等</li> </ul>	<p>A 体づくり運動</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができる。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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している。</li> </ul>	○	○	○	7

<p><b>E 球技</b></p> <p>【知識及び技能】 ・勝敗を競ったりチームや事故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力を養う。</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力を養う。</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、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や、健康・安全を確保しようとする態度を養う。</p>	<p>・指導事項 アルティメット、テニス</p> <p>・教材 教科書、プリント、各用具</p> <p>・一人1台端末の活用等</p>	<p>【知識及び技能】 ・勝敗を競ったりチームや事故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、自己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。</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。</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、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や、健康・安全を確保することができる。</p>	○	○	○	20
<p><b>D 水泳</b></p> <p>【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力を養う。</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力を養う。</p> <p>【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、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・安全を確保しようとする態度を養う。</p>	<p>・指導事項 クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ</p> <p>・教材 教科書、プリント、各用具</p> <p>・一人1台端末の活用等</p>	<p>【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。</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。</p> <p>【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、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。</p>	○	○	○	5
<p><b>H 体育理論</b></p> <p>【知識及び技能】 ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展、運動やスポーツの効果的な学習の仕方、豊かなスポーツライフの設計の仕方について、理解できるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展、運動やスポーツの効果的な学習の仕方、豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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、他者に伝える力を養う。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展、運動やスポーツの効果的な学習の仕方、豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組む態度を養う。</p>	<p>・指導事項 スポーツの発祥と発展</p> <p>・教材 教科書、プリント</p> <p>・一人1台端末の活用等</p>	<p><b>H 体育理論</b></p> <p>【知識及び技能】 ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展、運動やスポーツの効果的な学習の仕方、豊かなスポーツライフの設計の仕方について、理解できる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展、運動やスポーツの効果的な学習の仕方、豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展、運動やスポーツの効果的な学習の仕方、豊かなスポーツライフの設計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。</p>	○	○	○	2

<p>D 水泳</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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力を養う。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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力を養う。</li> </ul> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする、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、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保しようとする態度を養う。</li> </ul>	<p>・指導事項 クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ</p> <p>・教材 教科書、プリント、各用具</p> <p>・一人1台端末の活用 等</p>	<p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする、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、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。</li> </ul>	○	○	○	6
<p>E 球技</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>勝敗を競ったりチームや事故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力を養う。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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力を養う。</li> </ul> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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、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などや、健康・安全を確保しようとする態度を養う。</li> </ul>	<p>・指導事項 【選択】 バレーボール、バスケットボール、卓球、バドミントン、サッカー、ソフトボール、アルティメット、テニス</p> <p>・教材 教科書、プリント、各用具</p> <p>・一人1台端末の活用 等</p>	<p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>勝敗を競ったりチームや事故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。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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、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などや、健康・安全を確保することができる。</li> </ul>	○	○	○	20

