

高等学校 令和8年度（3学年用） 教科 保健体育 科目 3年体育

教科：保健体育 科目：3年体育 単位数：2 単位
 対象学年組：第 3 学年 1 組～ 6 組

使用教科書：（新高等保健体育(大修館書店)）

教科 保健体育 の目標：心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現できる資質・能力の育成する。

【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 3年体育 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】
運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を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、1人1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育む。

	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	A 体づくり運動 【知識及び技能】 運動に必要な体力や筋力、柔軟性を身に付ける。動きの行い方を知る。 【思考力、判断力、表現力等】 身に付けた動作を効率的に活用する。 【学びに向かう力、人間性等】 昨年と今年の体力の差を自覚させ、体力や筋力、柔軟性を向上させる方法を見つける。	ハンドボール投げ、握力、長座体前屈、50m走、持久走、反復横跳び、上体起こし、体力を高める運動、体ほぐしの運動	【知識・技能】 各種目の正しい行い方を理解し実践している。 【思考・判断・表現】 自己の能力に応じた目標を設定している。 【主体的に学習に取り組む態度】 仲間と協力して活動している。	○	○	○	10
	H 体育理論 【知識及び技能】 トレーニングの5原則について知る。 【思考力、判断力、表現力等】 技能の上達過程やクロズドスキルとオープンスキルの違いを知る。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に授業に取り組み、学んだことを実技に生かす。	トレーニングの5原則 技能の上達過程 クロズドスキル オープンスキル	【知識・技能】 各項目の正しい知識を身に付けている。 【思考・判断・表現】 比較したり、分類したり、まとめたりするなどして、それぞれの項目を判断し、説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ディスカッションや課題などの活動を通して学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	10
	D 水泳 【知識及び技能】 背泳ぎを身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 より速く泳いだり、継続して泳ぐための方法を知り、実践している。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に授業に取り組むとともに、安全に活動している。	背泳ぎ	【知識・技能】 自己に適したペースを維持して泳ぐことができる。 【思考・判断・表現】 効率的に泳ぐにはどうすれば良いかを考え、自分なりの方法を見つけている。また、課題の解決方法を理解している。 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に対して積極的に取り組もうとしている。また他者と協力して、1人1人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。水泳の事故防止に関する心得を遵守している。	○	○	○	5
E 球技 【知識及び技能】 バスケットボールの特性を知る。基本的な動作を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 状況に応じたボール操作や守備を理解し、攻防をする。 【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、互いに助け合い協力している。	バスケットボール	【知識・技能】 基本的なボール操作や守備、仲間と連携した動きを身に付けている。 【思考・判断・表現】 状況や作戦に応じた技能で仲間と連携してゲームを展開することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に対して積極的に取り組むとともに、1人1人の違いに応じたプレイを大切にしようとしていることや、互いに助け合い高めようとしている。	○	○	○	10	
D 水泳 【知識及び技能】 背泳ぎを身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 より速く泳いだり、継続して泳ぐための方法を知り、実践している。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に授業に取り組むとともに、安全に活動している。	背泳ぎ	【知識・技能】 自己に適したペースを維持して泳ぐことができる。 【思考・判断・表現】 効率的に泳ぐにはどうすれば良いかを考え、自分なりの方法を見つけている。また、課題の解決方法を理解している。 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に対して積極的に取り組もうとしている。また他者と協力して、1人1人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。水泳の事故防止に関する心得を遵守している。	○	○	○	5	

2 学 期	E 球技 【知識及び技能】 卓球の特性を知る。基本的な動作を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 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ことができる。 【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、互いに助け合い協力している。	卓球	【知識・技能】 基本的なショットや動きを身に付けている。 【思考・判断・表現】 状況や作戦に応じた技能で仲間と連携してゲームを展開することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に対して積極的に取り組むとともに、1人1人の違いに応じたプレイを大切にしようとすることや、互いに助け合い高めようとしている。	○	○	○	10
	E 球技 【知識及び技能】 バスケットボールの特性を知る。基本的な動作を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 状況に応じたボール操作や守備を理解し、攻防をする。 【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、互いに助け合い協力している。	バスケットボール	【知識・技能】 基本的なボール操作や守備、仲間と連携した動きを身に付けている。 【思考・判断・表現】 状況や作戦に応じた技能で仲間と連携してゲームを展開することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に対して積極的に取り組むとともに、1人1人の違いに応じたプレイを大切にしようとしていることや、互いに助け合い高めようとしている。	○	○	○	10
	E 球技 【知識及び技能】 アルティメットの特性を知る。基本的なパス、キャッチの仕方を身に付け、ゲームを展開する。 【思考力、判断力、表現力等】 状況に応じたディスク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。 【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、互いに助け合い協力している。	アルティメット	【知識・技能】 基本的なディスク操作、守備や、仲間と連携した動きを身に付けている。 【思考・判断・表現】 状況や作戦に応じた技能で仲間と連携してゲームを展開することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に対して積極的に取り組むとともに、1人1人の違いに応じたプレイを大切にしようとすることや、互いに助け合い高めようとしている。	○	○	○	5
3 学 期	E 球技 【知識及び技能】 アルティメットの特性を知る。基本的なパス、キャッチの仕方を身に付け、ゲームを展開する。 【思考力、判断力、表現力等】 状況に応じたディスク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。 【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、互いに助け合い協力している。	アルティメット	【知識・技能】 基本的なディスク操作、守備や、仲間と連携した動きを身に付けている。 【思考・判断・表現】 状況や作戦に応じた技能で仲間と連携してゲームを展開することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に対して積極的に取り組むとともに、1人1人の違いに応じたプレイを大切にしようとすることや、互いに助け合い高めようとしている。	○	○	○	5
	合計						