

高等学校 令和7年度（3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：2 単位

対象学年組：第 3 学年 1組～ 7組

教科担当者：（1組～7組：大谷・百瀬・渡辺・坂口）

使用教科書：（第一学習社 高等学校保健体育 ）

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、基本的技能を身に付けている。
- 【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、他者に伝える力を身に付けている。
- 【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理解し、実践しようとしている。

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、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けている。また、個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに、基本的な運動技能を身に付けている。	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、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、個人の運動に関する課題を発見し、その解決を目指して総合的に思考し判断しているとともに、それらを実践している。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。また、健康を大切にし、自他の安全に留意することや健康的な体づくりについての学習に、主体的に取り組もうとしている。

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
A バスケットボール 【知識及び技能】 バスケットにおける各種パス・連続シュート、レイアップシュート、ジャンプシュートの技能習得 【思考力、判断力、表現力等】 バスケットボールにおけるルール理解、チームでのゲーム運び、協力する力 【学びに向かう力、人間性等】 練習習得計画、ルール理解、準備、片付け	・指導事項バスケットボール運動量を確保しながらルール理解、特殊な戦術を数多く習得できる。連続シュート、レイアップシュートを向上させ、パスでのゲーム展開ができるようにする。 ・教材 ホワイトボード ・動画活用	【知識・技能】 練習方法の理解・連続シュート・レイアップシュートを実践の中で活用する 【思考・判断・表現】 ゲーム場面におけるポジションチェック、ゲーム判断力、ルール厳守の中での工夫した攻撃守備力 【主体的に学習に取り組む態度】 基礎テクニクを学んだあとに、チーム練習でのフォーメーションバリエーションの工夫、練習での技能向上力	○	○	○	8
B ハンドボール 【知識及び技能】 ハンドボールにおけるラテラルパス、ジャンプシュートの技能習得 【思考力、判断力、表現力等】 ハンドボールにおけるルール理解、チームでのゲーム運び、協力する力 【学びに向かう力、人間性等】 練習習得計画、ルール理解、準備、片付け	・指導事項ハンドボール運動量を確保しながらルール理解、特殊な戦術を数多く習得できる。高い位置からのシュート力を向上させ、パスでのゲーム展開ができるようにする。 ・教材 ホワイトボード ・動画活用	【知識・技能】 練習方法の理解・ジャンプシュート・ラテラルパスを多用化した攻撃テクニク 【思考・判断・表現】 ゲーム場面におけるポジションチェック、ゲーム判断力、ルール厳守の中での工夫した攻撃守備力 【主体的に学習に取り組む態度】 基礎テクニクを学んだあとに、チーム練習でのフォーメーションバリエーションの工夫、練習での技能向上力	○	○	○	8
C サッカー 【知識及び技能】 サッカーにおける各種パス、ドリブル、キックの技能習得する。 【思考力、判断力、表現力等】 サッカーにおけるルール理解、チームでのゲーム運び、協力する力を身に付ける。 【学びに向かう力、人間性等】 練習習得計画、ルール理解、準備、片付けができる。	・指導事項 サッカーの運動量を確保しながらルール理解、特殊な戦術を数多く習得できる。各種パス・ドリブル・キックを向上させ、パスでのゲーム展開ができるようにする。 ・教材 ホワイトボード ・動画活用	【知識・技能】 練習方法の理解・パス・ドリブル・キックを実践の中で活用することができる。 【思考・判断・表現】 ゲーム場面におけるポジションチェック、ゲーム判断力、ルール厳守の中での工夫した攻撃守備力を発揮することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 基礎テクニクを学んだあとに、チーム練習でのフォーメーションバリエーションの工夫や練習での技能向上が身に付いている。	○	○	○	8
D 水泳 【知識及び技能】 4泳法の技能習得や記録測定ができる。 【思考力、判断力、表現力等】 水泳で練習方法を工夫して技能テクニク習得のための工夫や協力する力を身に付ける。 【学びに向かう力、人間性等】 練習習得計画やルール理解、準備、片付けができる。	・指導事項 遠泳で体力ベース向上、4泳法を基本としたそれぞれの技能習得を行う。泳力を向上させるための練習方法、テクニクを学習する。 ・ビート板、ドルフィンキック、ストップウォッチ ・動画活用	【知識・技能】 4泳法の動作を習得しタイム測定などができる。 【思考・判断・表現】 4泳法技能習得のための練習の工夫、泳力向上のための科学的筋力トレーニングへの取り組みができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 記録測定を通じ毎回の練習から記録向上を意識させ達成感を得る。周囲との協力での活動ができる。	○	○	○	8
A バドミントン 【知識及び技能】 バドミントンにおけるサーブ、基本的なショットの技能を習得する。 【思考力、判断力、表現力等】 バドミントンにおけるルール理解しゲーム運びやダブルスで協力する力を身に付ける。技能テクニク習得のための工夫や協力する力を身に付ける。 【学びに向かう力、人間性等】 練習習得計画の作成やルール理解、準備や片付けなど積極的に行うことができる。	・指導事項 運動量を確保しながらルール理解、特殊な戦術を数多く習得できる。正確なサーブとショット力を向上させ、相手を動かすゲーム展開ができるようにする。 ・教材 ホワイトボード ・動画活用	【知識・技能】 練習方法の理解・様々なショットを多用化した攻撃テクニクができる。 【思考・判断・表現】 ゲーム場面における相手のポジション把握、ゲーム判断力、ルール厳守の中での工夫した攻撃ができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 基礎テクニクを学んだあとに、ゲームで工夫して練習での技能向上ができる。	○	○	○	8
B テニス 【知識及び技能】 テニスにおけるサーブ、基本的なショットの技能を習得する。 【思考力、判断力、表現力等】 テニスにおけるルール理解しゲーム運びやダブルスで協力する力を身に付ける。技能テクニク習得のための工夫や協力する力を身に付ける。 【学びに向かう力、人間性等】 練習習得計画の作成やルール理解、準備や片付けなど積極的に行うことができる。	・指導事項 運動量を確保しながらルール理解、特殊な戦術を数多く習得できる。正確なサーブとショット力を向上させ、相手を動かすゲーム展開ができるようにする。 ・教材 ホワイトボード ・動画活用	【知識・技能】 練習方法の理解・様々なショットを多用化した攻撃テクニクができる。 【思考・判断・表現】 ゲーム場面における相手のポジション把握、ゲーム判断力、ルール厳守の中での工夫した攻撃ができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 基礎テクニクを学んだあとに、ゲームで工夫して練習での技能向上ができる。	○	○	○	8
C 卓球 【知識及び技能】 卓球におけるサーブ、基本的なショットの技能を習得する。 【思考力、判断力、表現力等】	・指導事項 運動量を確保しながらルール理解、特殊な戦術を数多く習得できる。正確なサーブとショット力を向上させ、相手を動かすゲーム展開ができるようにする。	【知識・技能】 練習方法の理解・様々なショットを多用化した攻撃テクニクができる。 【思考・判断・表現】 ゲーム場面における相手のポジション把握、ゲーム				

1 学期

卓球におけるルール理解しゲーム運び
やダブルスで協力する力を身に付ける。
技能テクニック習得のための工夫や協力

・教材 ホワイトボード
・動画活用

判断力、ルール厳守の中での工夫した攻撃ができる。
【主体的に学習に取り組む態度】
基礎テクニックを学んだあとに、ゲームで工夫して練

○

○

○

8