

高等学校 令和8年度（3学年用） 教科 保健体育 科目 体育3年次

教科：保健体育 科目：体育3年次 単位数：3 単位

対象学年組：第3学年 1組～6組

教科担当者：（1・2組：福永・宇野・八尾・中野・丸本・早坂）（3・4組：宇野・丸本・八尾・中野・早坂）（5・6組：八尾・宇野・早坂・福永・中野）

使用教科書：（現代高等保健体育 改訂版（大修館書店））

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、技能を身につけるようにする

【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての自他の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、他社に伝える力を養う。

【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 保健体育 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】
運動やスポーツに関連して、合理的な実践や健康と安全を確保するための具体的な方法及び、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための方策について理解しているとともに、各領域の特性に応じた技能を身に付けている。	運動やスポーツの実践について自分と他者の課題を見出し、知識・技能を活用しながら合理的・計画的な解決に向けた取り組み方を自ら考えて実行するとともに、それを他者にわかりやすく伝えている。	運動やスポーツの楽しさや喜びを味わうことができるように、異なる価値観をもつ他者と協力しながら合理的・計画的な実践に積極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：体づくり運動 【知識及び技能】 体育の授業で重要なことを理解し、体力に応じた運動を実施し、体力を高められるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 安全に留意しながら運動を実践できるように互いにコミュニケーションをとりながら運動する。 【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力して互いを活かしながら、運動の楽しさや喜びを味わえるように積極的に取り組む。	指導事項 ・授業に関するルールや評価年間計画 ・運動習慣及び生活習慣などの課題を見つけられるようにする ・授業時に実施するランニング、体操、補強運動など ・コーディネーション運動	・授業の取組み ・スキルテスト ・出欠席状況 ・提出物（単元毎の振り返りシート）など	○	○	○	10
B：体カテスト C：体育祭に向けた活動 【知識及び技能】 体カテスト、体育祭種目に必要な技能を習得し、その特性やルールを理解し、工夫して合理的に実践できるように計画する。 【思考力、判断力、表現力等】 安全に留意しながら運動を実践できるように互いにコミュニケーションをとりながら運動する。 【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力して互いを活かしながら、運動の楽しさや喜びを味わえるように積極的に取り組む	指導事項 ・新体カテストに準ずる運動形態を通じた身体活動の基礎づくり ・ペアでストレッチング ・心肺機能を高める運動 ・仲間と動きを合わせたり対応したりする運動 ・体カテスト 握力 立ち幅跳び 長座体前屈 反復横跳び 長距離走 50M走 ハンドボール投げ ・体育祭各種目のルール確認、練習 全員リレー 百足競走 障害物競走 大縄跳び 騎馬戦など	・授業の取組み ・スキルテスト ・出欠席状況 ・提出物（単元毎の振り返りシート）など	○	○	○	10
定期考査	実施せず					
D：ソフトボール（男子） 【知識及び技能】 基本的なバッティング、キャッチボールを理解し、習得できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 安全に留意しながら運動を実践できるように互いにコミュニケーションをとりながら運動する。 【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力して互いを活かしながら、運動の楽しさや喜びを味わえるように積極的に取り組む	指導事項 ・基本動作 キャッチボール バッティング（トスバッティング、ノック）など ・ポジションごとの守備練習 ・バッティングの実践練習 ・ルールの説明、確認 ・試合の進め方の説明、確認 ・スキルテスト ・簡易試合 ・試合	・授業の取組み ・スキルテスト ・出欠席状況 ・提出物（単元毎の振り返りシート）など	○	○	○	10

| ||

|-----|-----|

| | | |

1 学 期	<p>E：パドミントン（女子）</p> <p>【知識及び技能】 基本的な打ち方、フットワーク、ルールを理解・習得し、試合運営ができるようにする</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 安全に留意しながら運動を実践できるように互いにコミュニケーションをとりながら運動する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力して互いを活かしながら、運動の楽しさや喜びを味わえるように積極的に取り組む</p>	<p>指導事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サーブ ・ハイクリア ・ドライブ ・スマッシュ ・ドロップ ・ヘアピン ・シングルスルール ・ダブルスルール ・審判法の説明、確認 ・簡易ゲーム（半面シングルス） ・ゲーム（シングルス／ダブルス） 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の取組み ・スキルテスト ・出欠席状況 ・提出物（単元毎の振り返りシート）など 	○	○	○	10
	<p>F：水泳</p> <p>【知識及び技能】 水の特徴を理解し、各泳法を理解し、工夫して技能習得のために合理的に実践し、各泳法の技能を習得する。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 安全に留意しながら運動を実践できるように互いにコミュニケーションをとりながら運動する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力して互いを活かしながら、運動の楽しさや喜びを味わえるように積極的に取り組む</p>	<p>指導事項</p> <p>4泳法</p> <p>①クロール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストリームライン（基本姿勢） ・呼吸法 ・ブル（手のかき） ・キック（パタ足） ・ローリング（体の軸を曲げないように） ・手と足のコンビネーション ・スタート法（壁を蹴って） ・スタートから最初の呼吸までの動き ・ゴールの仕方（片手タッチ） <p>②平泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストリームライン（基本姿勢） ・呼吸法 ・ブル（手のかき）と呼吸のタイミング ・キックとブルのタイミング ・手と足のコンビネーション ・スタート法（壁を蹴って） ・スタートから最初の呼吸までの動き （ひと蹴りひとかき） ・ゴールの仕方（両手タッチ） <p>③背泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストリームライン（基本姿勢／仰向け） ・呼吸法 ・一回の手のかきの動き（→エントリー→キャッチ→ブル→プッシュ） ・キック（パタ足） ・ローリング（体の軸を曲げないように） ・手と足のコンビネーション ・スタート法（壁を蹴って） ・スタートから最初の呼吸までの動き ・ゴール（壁に頭部をぶつけないように） <p>④バタフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストリームライン（基本姿勢） ・呼吸法 ・ブル（手のかき）と呼吸のタイミング ・キックのタイミングと体のうねり ・手と足のコンビネーション ・スタート法（壁を蹴って） ・スタートから最初の呼吸までの動き ・ゴールの仕方（両手タッチ） ■タイム計測（100m個人メド） 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の取組み ・スキルテスト ・出欠席状況 ・提出物（単元毎の振り返りシート）など 	○	○	○	10
定期考査	実施せず						
	<p>G：ハンドボール</p> <p>【知識及び技能】 基本的な動き及びボールの取扱ひ方、ルールなどを理解・習得し、試合運営ができるようにする</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 安全に留意しながら運動を実践できるように互いにコミュニケーションをとりながら運動する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力して互いを活かしながら、運動の楽しさや喜びを味わえるように積極的に取り組む</p>	<p>指導事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本動作 ・パス（ドリブル後・動きながら） ・シュート（ジャンプして・ドリブル後） ・守備の仕方（立ち位置や防御姿勢など） ・2人以上の連係プレーからのシュート 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の取組み ・スキルテスト ・出欠席状況 ・提出物（単元毎の振り返りシート）など 	○	○	○	12

<p>仲間と協力して互いを活かしながら、運動の楽しさや喜びを味わえるように積極的に取り組む</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ ルールの説明 ・ コート内のラインの種類及び各名称 ・ 試合の進め方の説明、確認 ・ スキルテスト ・ 簡易試合 ・ 試合 					
---	--	--	--	--	--	--

2 学 期	H: アルティメット (男子)	<p>指導事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本動作 ・ショートパス、ロングパス (ディスクを水平に飛ばす) ・キャッチ (落下地点を予測して) ・ルールの説明 ・試合の進め方の説明、確認 ・スキルテスト ・簡易試合 ・試合 <p>【知識及び技能】 基本的な動き及びディスクの飛ばし方、ルールなどを理解・習得し、試合運営ができるようにする 【思考力、判断力、表現力等】 安全に留意しながら運動を実践できるように互いにコミュニケーションをとりながら運動する。 【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力して互いを活かしながら、運動の楽しさや喜びを味わえるように積極的に取り組む</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の取組み ・スキルテスト ・出欠席状況 ・提出物 (単元毎の振り返りシート) など 	○	○	○	12
	I: テニス (女子)	<p>指導事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本動作 (ラケットの持ち方、振り方) ・フォアハンドストローク及びバックハンドストローク ・サーブ、ボレー ・ルールの説明 (ライン、得点の言い方など) ・試合の進め方の説明、確認 ・スキルテスト ・簡易試合 ・試合 (シングルス、ダブルス) <p>【知識及び技能】 ラケットの扱い方、ボールの打ち方、ルールなどを理解・習得し、試合運営ができるようにする 【思考力、判断力、表現力等】 安全に留意しながら運動を実践できるように互いにコミュニケーションをとりながら運動する。 【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力して互いを活かしながら、運動の楽しさや喜びを味わえるように積極的に取り組む</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の取組み ・スキルテスト ・出欠席状況 ・提出物 (単元毎の振り返りシート) など 	○	○	○	12
	定期考査	実施せず					
3 学 期	J: 種目選択 (バスケット・バレー・バドミントン・テニス・サッカーより1つ選択)	<p>指導事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール (ドリブル、パス、シュートの練習、ファールやバイオレーションの理解、対人プレー、ルールの理解、簡易ゲーム、5対5ゲーム、スキルテスト、授業計画のチェック、反省内容) ・バレーボール (オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、サーブ、スパイク、三段攻撃、ルールの理解、簡易ゲーム、試合、スキルテスト、授業計画のチェック、反省内容) ・サッカー (インサイドキック、インステップキック、アウトサイドキック、ドリブル、シュート、ルールの理解、簡易ゲーム、試合、スキルテスト、授業計画のチェック、反省内容) ・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、サーブ、ボレー、シングルの動き方とゲーム、ダブルスの動き方とゲーム、スキルテスト、授業計画のチェック、反省内容) ・バドミントン (ドライブ、クリア、ハイクリア、スマッシュ、ブッシュ、ドロップ、ルールの理解、シングルスとダブルスの簡易ゲーム、試合、スキルテスト、授業計画のチェック、反省内容) <p>【知識及び技能】 選択した種目の特性に応じた技能の習得を目指すとともに、ルールなどを理解して試合運営ができるようにする 【思考力、判断力、表現力等】 安全に留意しながら運動を実践できるように互いにコミュニケーションをとりながら運動する。 【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力して互いを活かしながら、運動の楽しさや喜びを味わえるように積極的に取り組む</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の取組み ・スキルテスト ・出欠席状況 ・授業計画と反省 ・提出物 (単元毎の振り返りシート) など 	○	○	○	13
	定期考査	実施せず					
	2学期の「種目選択」の続き	2学期の「種目選択」の続き	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の取組 ・スキルテスト ・出欠席状況 ・提出物 	○	○	○	6
						合計	105