

高等学校 令和8年度（3学年用） 教科 保健体育 科目 スポーツA

教科 保健体育 科目 スポーツI 単位数 2 単位

対象学年組 第 3 学年 A 組～ E 組

使用教科書 ()

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、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を養う。

科目 スポーツI 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】
採点競技及び測定競技の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解するとともに、技能を身に付ける。	採点競技及び測定競技における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	採点競技及び測定競技の学習に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う。

	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	ダンス 【知識及び技能】・リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応して踊るようにする。 【思考力、判断力、表現力等】・ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、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や、健康・安全を確保することができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】・ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	・創作ダンス ・フォークダンス ・現代のリズムのダンス	【知識及び技能】・リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応して踊ることができる。 【思考力、判断力、表現力等】・ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、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や、健康・安全を確保することができる。 【学びに向かう力、人間性等】・ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫しようとする。	○	○	○	20
	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】体づくり運動に主体的に取り組むとともに、体力などの違いに配慮しようとする、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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保す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、体力などの違いに配慮しようとする、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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	・体づくりの運動 ・体力を高める運動	【知識・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。 【思考・判断・表現】体づくり運動に主体的に取り組むとともに、体力などの違いに配慮しようとする、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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができる。 【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、体力などの違いに配慮しようとする、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、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している。	○	○	○	4
	陸上 【知識及び技能】記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 【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、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や、健康・安全を確保することができるようにする。	・短距離走	【知識・技能】記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができる。 【思考・判断・表現】技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できる。 【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、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や、健康・安全を確保しようとしている。	○	○	○	20
	ダンス 【知識及び技能】・リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応して踊るようにする。 【思考力、判断力、表現力等】・ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、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や、健康・安全を確保することができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】・ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方	・創作ダンス ・フォークダンス ・現代のリズムのダンス	【知識及び技能】・リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応して踊ることができる。 【思考力、判断力、表現力等】・ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、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や、健康・安全を確保することができる。 【学びに向かう力、人間性等】・ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方	○	○	○	22

2 学 期	などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。		課題解決の方法、交流や発表の方法などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫しようとする。				
	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】体づくり運動に主体的に取り組むとともに、体力などの違いに配慮しようということ、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうということ、合意形成に貢献しようということなどや、健康・安全を確保することができるようにする。 【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、体力などの違いに配慮しようということ、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうということ、合意形成に貢献しようということなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動	【知識・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。 【思考・判断・表現】体づくり運動に主体的に取り組むとともに、体力などの違いに配慮しようということ、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうということ、合意形成に貢献しようということなどや、健康・安全を確保することができる。 【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、体力などの違いに配慮しようということ、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうということ、合意形成に貢献しようということなどや、健康・安全を確保しようとしている。	○	○	○	4
	陸上 【知識及び技能】記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 【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、ルールやマナーを大切にしようということ、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうということや、健康・安全を確保することができるようにする。	・短距離走	【知識・技能】記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができる。 【思考・判断・表現】技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できる。 【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、ルールやマナーを大切にしようということ、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうということや、健康・安全を確保しようとしている。	○	○	○	22
3 学 期	ダンス 【知識及び技能】・リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応して踊ることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】・ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうということ、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうということや、健康・安全を確保することができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】・ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	・創作ダンス ・フォークダンス ・現代的リズムのダンス	【知識及び技能】・リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応して踊ることができる。 【思考力、判断力、表現力等】・ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうということ、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうということや、健康・安全を確保することができる。 【学びに向かう力、人間性等】・ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫しようとする。	○	○	○	10
	陸上 【知識及び技能】記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 【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、ルールやマナーを大切にしようということ、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうということや、健康・安全を確保することができるようにする。	・短距離走	【知識・技能】記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができる。 【思考・判断・表現】技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できる。 【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、ルールやマナーを大切にしようということ、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうということや、健康・安全を確保しようとしている。	○	○	○	10
							合計
							112