

高等学校令和6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～4組

教科担当者：（1～4組：）

使用教科書：（現代高等保健体育改訂版（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なるため、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、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。

前期		後期	
1（選択）	2	3（選択）	
バスケットボール	体育理論	テニス	
テニス		卓球	
体づくり運動	バレーボール	バドミントン	
陸上競技（短距離走・長距離走）	水泳	フットサル	

	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
前期	A 陸上競技 【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、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・静的ストレッチ ・動的ストレッチ ・クラウチングスタート ・50m記録測定	【知識・技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・高いスピードを維持して走る中間走では、体の真下近くに足を接地したり、キックした足を素早く前に運んだりするなどの動きで走ることができるようにする。 【思考・判断・表現】 ・動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・自主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事、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事などをしたり、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	3
	B 陸上競技（長距離走） 【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、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・インターバル走 ・持久走 ・1000m、1500m記録測定 ・目標タイムを達成するペース配分を自己の体力や技能の程度に合わせて設定させ、そのペースに応じたスピードを維持して走らせる。 ・教材 学習ノート 一人一台端末	【知識・技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・自己に適したペースを維持して走ることができる。 【思考・判断・表現】 ・動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・自主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事、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事などをしたり、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	3
	C テニス 【知識及び技能】 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わ	・ポジションの役割に応じたボールや用具の操作によって、仲間と連携した「拾う、つなぐ、打つ」	【知識・技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。				

前期選択	前後期選択	い、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦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ようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・自主的に取り組み、作戦などについての話合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	などの一連の流れで攻撃を組み立てたりして、相手側のコートの中を空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする。 ・ゲームのルール、審判及び運営の仕方があることを理解させる。 ・グラウンドストローク ・サーブ ・教材 - 学習ノート	・役割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いた場所をめぐる攻防をすることができる。 【思考・判断・表現】 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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ている 【主体的に学習に取り組む態度】 ・自主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事、作戦などについての話合いに貢献しようとする事、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事、互いに助け合い教え合おうとする事などをしたり、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	7
	前期選択	D. バスケットボール 【知識及び技能】 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦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ようにする。 安定したボール操作と空間を作り出すなどの連携した動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・自主的に取り組み、作戦などについての話合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	基本スキル ・シュート、パス、ドリブル ・リバウンド ・リードパスからのシュート ・カットイン、キックアウト ・ゲーム ・教材 - 学習ノート - 一人一台端末	【知識・技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。 【思考・判断・表現】 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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ている 【主体的に学習に取り組む態度】 ・自主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事、作戦などについての話合いに貢献しようとする事、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事、互いに助け合い教え合おうとする事などをしたり、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	7
	前期選択	E. 体づくり運動 【知識及び技能】 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を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組み、互いに助け合い教え合うことや一人一人の違いに応じた動きなどを大切にすることなどに意欲をもち、健康や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 ・実生活に生かす運動の計画 ・教材 - 学習ノート	【知識・技能】 ・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。 【思考・判断・表現】 ・自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとする事、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事、話合いに貢献しようとする事などをしたり、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	5

前後期	F. 体育理論 【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について理解できるようにする。 【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ようにする。 【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についての学習に自主的に取り組むことができるようにする。	・スポーツの歴史的発展と多様な変化 ・現代のスポーツの意義や価値 ・スポーツの経済的効果と高潔さ ・スポーツが環境や社会にもたらす影響 ・教材 ・教科書、授業プリント 一人一台端末	【知識・技能】 ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。 【思考・判断・表現】 ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について，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，他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組もうとしている。	○	○	○	6
	G. 水泳 【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，体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに，効率的に泳ぐことができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 泳法などの自己や仲間の課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに，自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組み，自己の責任を果たすことや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち，健康や安全を確保することができるようにする。	・スタート ・クロール ・教材 学習ノート	【知識・技能】 ・壁を蹴った後，水中で抵抗の少ない流線型の姿勢をとり，失速する前に力強い浮き上がりのためのキックを打ち，より速い速度で泳ぎ始めることができる。 ・水泳の各種目で用いられる技術の名称があり，それぞれの技術には，効率的に泳ぐためのポイントがあることを理解している。 ・泳法と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり，継続して行ったりすることで，結果として体力を高めることができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した泳法について，合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して，成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 ・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について，自己の考えを伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・自主的に取り組もうとしている。 ・仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ・水泳の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保している。	○	○	○	6
前期選択							
後期選択	H. バレーボール 【知識及び技能】 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに，作戦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ようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・自主的に取り組み，作戦などについての話合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち，健康や安全を確保することができるようにする。	・ゲームのルール，審判及び運営の仕方があることを理解させる。 ・ポジションの役割に応じたボールや用具の操作によって，仲間と連携した「拾う，つなぐ，打つ」などの一連の流れで攻撃を組み立てたりして，相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする。 ・ゲームのルール，審判及び運営の仕方があることを理解させる。 ・サーブ サーブカット レシーブ フォーメーション スパイク カバー のプレイ ゲーム ・教材 学習ノート	【知識・技能】 ・技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などについて理解している。 【思考・判断・表現】 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・自主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，作戦などについての話合い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，互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり，健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	7

後期選択	I. 卓球 【知識及び技能】 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦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ようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・自主的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	基本スキル ・フォアハンド ・バックハンド ・ツッツキ ・ブロック 等のスキルを習得し、効果的なサービスの方法を工夫したり、変化のあるサービスに対応して面を合わせてレシーブしたりしながら、ラリーを続けることができるようにする。 ・ゲームのルール、審判及び運営の仕方があることを理解させる。 ・教材 学習ノート 一人一台端末	【知識・技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 【思考・判断・表現】 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・自主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、作戦などについての話し合い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、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	7
	J. バドミントン 【知識及び技能】 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦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ようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・自主的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・サーブ ・ハイクリア ・スマッシュ ・ヘアピン ・ドロップ ・ゲーム (シングルス・ダブルス) ・シャトルに変化をつけて打てるようにさせる。 ・相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにさせる。 ・ゲームのルール、審判及び運営の仕方があることを理解させる。 ・教材 学習ノート 一人一台端末	【知識・技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・役割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いた場所をめぐる攻防をすることができる。 【思考・判断・表現】 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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ている 【主体的に学習に取り組む態度】 ・自主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、作戦などについての話し合い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、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	7
	K. サッカー（フットサル） 【知識及び技能】 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦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ようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・自主的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・安定したボール操作と空間を作り出すなどの連携した動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開できるようにする。 ・ゲームのルール、審判及び運営の仕方があることを理解させる。 ・シュート、パス、ドリブル、2対1、3対2、鳥かご、ゲーム ・教材 学習ノート 一人一台端末	【知識・技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。 【思考・判断・表現】 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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ている 【主体的に学習に取り組む態度】 ・自主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、作戦などについての話し合い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、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	15
後期選択	合計						
	70						