

杉並 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：教科 保健体育 科 目：科目

単位数：2 単位

対象学年組：第 3 学年 1 組～ 8 組 女子

教科担当者：（ 1、2、3、4組：田丸、安田、妹尾 ） （ 5、6、7、8組：金子、広森、鈴木 ）

使用教科書：（ 現代高等保健体育：大修館書店 ）

教科 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共に、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、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。 |

|             | 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<br>時数 |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|
| 1<br>学<br>期 | 【知識・技能】<br>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、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。<br>・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。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>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。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>球技に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し、作戦などについての話し合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。 | 球技（テニス）      | 【知識・技能】<br>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、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できる。<br>・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。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>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。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>球技に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し、作戦などについての話し合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保したりしている。         | ○ | ○ | ○ | 15       |
|             | 【知識・技能】<br>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、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。<br>・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。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>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。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>球技に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し、作戦などについての話し合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。 | 球技（バレーボール）   | 【知識・技能】<br>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、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できる。<br>・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。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>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。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>球技に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し、作戦などについての話し合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保したりしている。         | ○ | ○ | ○ | 15       |
| 2<br>学<br>期 | 【知識・技能】<br>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、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。<br>・状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすること。<br>【思考・判断・表現】<br>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。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>球技に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し、作戦などについての話し合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。   | 球技（ソフトボール）   | 【知識・技能】<br>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、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できる。<br>・ベースボール型では、状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすることができる。<br>【思考・判断・表現】<br>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。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>球技に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し、作戦などについての話し合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保したりしている。 |   |   |   | 15       |
|             | 【知識・技能】<br>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、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。<br>・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前の侵入などから攻防をすることができる。                                                                                                                                                                                                                             | 球技（バスケットボール） | 【知識・技能】<br>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、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できる。<br>・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだ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。                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |   |          |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |                                          |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------------------------------------|
|     | <p>「～の～は～が～を～する～」。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>球技に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いうこと、作戦などについての話し合いに貢献しようということ、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようということ、互いに助け合い教え合おうということなどや、健康・安全を確保すること。</p>                                                                                      |           | <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>球技に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いうこと、作戦などについての話し合いに貢献しようということ、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようということ、互いに助け合い教え合おうということなどや、健康・安全を確保したりしている。</p>                                                                                                                         | ○ | ○ | ○ | 15                                       |
| 3学期 | <p>【知識・技能】<br/>・記録の向上やの楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、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。<br/>・長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>陸上競技に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いうこと、自己の責任を果たそうということ、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようということなどや、健康・安全を確保すること。</p> | 陸上競技（持久走） | <p>【知識・技能】<br/>・記録の向上やの楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、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。</p> <p>・長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>陸上競技に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いうこと、自己の責任を果たそうということ、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようということなどや、健康・安全を確保しようとしている。</p> | ○ | ○ | ○ | 7                                        |
|     | <p>【知識】<br/>運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解すること。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むこと。</p>                                                                                                                                                                | 体育理論      | <p>【知識】<br/>運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解している。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組もうとしている。</p>                                                                                                                                                                           | ○ | ○ | ○ | <div>3</div> <div>合計</div> <div>70</div> |