

高等学校 令和5年度（1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：3 単位

対象学年組：第1学年 1組～7組

使用教科書：（『現代高等保健体育』（大修館書店））

教科 保健体育 の目標：心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成する。

【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然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送る意欲を養う。

科目 体育 の目標：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身体的資質・能力を育成する。

【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、公正に取り組み、互いに協力し、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	評価標準	知	思	態	配当 時数		
A 単元「体づくり運動」	【知識及び技能】 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組める力を身に付ける。 【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力を養う。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、互いの助け合いを教え合おうとすること、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など、話し合いに貢献しようとするなど、健康・安全を確保する態度を養う。	「縄跳び」 ・短縄跳び ・大縄跳び ・学習カード活用	【知識・技能】 ・定期的に計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることを理解している。 ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気付いたり聞いたりすることが出来る。 【思考・判断・表現】 ・ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 ・課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見つめ、仲間へ伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。 ・仲間の課題を伝え合うなど、互いに助け合い、教え合おうとしている。			○	○	12	
	B 単元「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、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。 【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力を身に付ける。 【学びに向かう力、人間性等】 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など、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など、健康・安全を確保する能力を身に付ける。	「短距離走」 ・50M走 ・リレー ・学習カード活用	【知識・技能】 ・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、記録向上につながる重要な動きのポイントがあることを理解している。 ・スタートでは力強くキックをして、徐々に状態を起こしていき加速し、力みのないリズムカルな動きで走ることができる。 【思考・判断・表現】 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・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。 ・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している。		○	○	○	9
C 単元「器械運動」	【知識及び技能】 技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や行い方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解できるようにする。回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 技などの自己の課題を発見し、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】 器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとするなど、仲間の学習を援助しようとするなど、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなど、健康・安全に気を配ることができるようになる。	「マット運動」 ・学習カード活用	【知識・技能】 以下の基本的な回転技や倒立技をすることができる。 ・前転 ・後転 ・壁倒立 ・腕立て横飛び越し 【思考・判断・表現】 ・自分の力に合った技を選んでいる。 ・技のポイントについて考え、自分のめあてがもてている。 ・技の練習の仕方を知り、練習方法や練習の場を選んでいる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・自分の力に合った課題をもって進んで取り組もうとする。 ・友達と励ましあって運動したり協力して器械・器具の準備、片付けをしたりしようとする。 ・約束を守って安全に運動しようとする。				○	○	12
	D 単元「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、技術の各部や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐ技能を身に付ける。 【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能力を身に付ける。 【学びに向かう力、人間性等】 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など、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など、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保する能力を身に付ける。	「クロール」 「平泳ぎ」 ・学習カード活用	【知識・技能】 ・各種目の技能の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐポイントがあることを理解している。 ・「クロール」：水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。 ・平泳ぎ：適切な「ブル・呼吸・キック・グライド・ストローク」で大きく進むことができる。 【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へ伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・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。				○	○

2 学 期	A 単元「武道」 【知識及び技能】 武道の成り立ち、伝統的な考え方、技の名稱や行方、関連して考える身体と心理、試合の行い方を理解している。また武道の特性に応じて、攻防するための基本動作や基本となる技を身に付けている。 【思考力・判断力・表現力等】 武道を意図的に実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 【学びに向かう力、人間性等】 武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守るとともに、自分たちの役割を果たすことなど、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	【剣道】 ・学習カード活用	【知識・技能】 ・武道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・武道の伝統的な考え方や、理解したことや思った書き出しをしている。 ・相手の動きに応じた基本動作を行っている。 【思考・判断・表現】 ・技を身に付ける際の運動の行い方のポイントを見つけている。 ・学習した安全上の留意点を他の練習場面や競技場面に当てはめている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・剣道の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○ ○ ○	12
	B 単元「球技」 【知識及び技能】 勝敗を競ふ楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行方、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能力を身に付ける。 【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力を身に付ける。 【学びに向かう力、人間性等】 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など、自己の責任を果たそうとする。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。健康・安全を確保する能力を身に付ける。	「バスケットボール」「サッカー」「バドミントン」 学習カード活用	【知識・技能】 ・球技の各型目の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントを理解している。 【ゴール型】：①ボールをコントロールしてパスやシュートができる。②空間を作り出すための動きをすることができる。 【ネット型】：①ボールを相手側のコートに空いた場所に打つ返すことができる。②ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすることができる。 【ベースボール型】：①タイミングを合わせてボールを捉えることができる。②狙った方向へスラップを踏みながら、一連の動きでボールを投げることができる。 【思考・判断・表現】 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面であり、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ることができている。 ・体力や技術の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・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。 ・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している。 ○ ○ ○	24
	C 単元「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することができる。 【思考力・判断力・表現力等】 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。 【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力を身に付ける。	「スポーツの歴史的發展と多様な変化」 「現代のスポーツの意義や価値」 視聴覚教材活用	【知識及び技能】 ・スポーツは人類の歴史とともに始まり、その理念が時代に応じて多様に変容してきていること、また、我が国が世界に普及し、発展しているスポーツであることを理解している。 ・現代のスポーツは、オリンピックやパラリンピック等の国際大会を通して、国際関係や世界平和に大きな役割を果たし、共生社会の実現にも寄与していること、また、ドーピング防止やフェアプレイの精神に基づくなど、能力の限界に挑戦するスポーツの文化の発展を支えていることを理解している。 【思考力・判断力・表現力等】 ・スポーツの歴史的發展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値について、事実や理念を整理しながら、自己の経験との関わりを見いだしたりして、自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見することができる。 【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。 ○ ○ ○	3
	A 単元「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、技術の名称や行方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技術を身に付ける。 【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力を身に付ける。 【学びに向かう力、人間性等】 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など、自己の責任を果たそうとする。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。健康・安全を確保する能力を身に付ける。	「長距離走」 ・学習カード活用	【知識・技能】 ・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、記録向上につながる重要な動きのポイントがあることを理解している。 ・自己の体力や技術の程度に合ったペースを維持して走ることができる。 【思考・判断・表現】 ・理想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伝へること、一人一人の得意な走りやフォームを受け入れたりする場面であり、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ることができている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・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。 ・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している。 ○ ○ ○	9
	B 単元「球技」 【知識及び技能】 勝敗を競ふ楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行方、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能力を身に付ける。 【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力を身に付ける。 【学びに向かう力、人間性等】 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など、自己の責任を果たそうとする。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。健康・安全を確保する能力を身に付ける。	「バスケットボール」「サッカー」 学習カード活用	【知識・技能】 ・球技の各型目の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントを理解している。 【ゴール型】：①ボールをコントロールしてパスやシュートができる。②空間を作り出すための動きをすることができる。 【ネット型】：①ボールを相手側のコートに空いた場所に打つ返すことができる。②ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすることができる。 【ベースボール型】：①タイミングを合わせてボールを捉えたりスラップを踏みながら、一連の動きでボールを投げることもできる。 【思考・判断・表現】 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面であり、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ることができている。 ・体力や技術の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・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。 ・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している。 ○ ○ ○	9
3 学 期	C 単元「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することができる。 【思考力・判断力・表現力等】 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。 【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力を身に付ける。	「スポーツの経済的効果と高層さ」 「スポーツが環境や社会にもたらす影響」 視聴覚教材活用	【知識及び技能】 ・現代のスポーツは経済的な波及効果が大きく、スポーツ産業が経済の中核的な影響力を及ぼしていること、また、持続可能な経済的な波及効果が高まるにつれ、スポーツの高層さなどが求められることを理解している。 ・スポーツを行う行為は、スポーツが環境や社会にもたらす影響を考慮し、多様性の理解や持続可能な社会の実現に寄与する責任のある行動が求められることを理解している。 【思考力・判断力・表現力等】 ・スポーツの経済的効果と高層さやスポーツが環境や社会にもたらす影響について習得した知識を基に、持続可能なスポーツの発展のための課題の解決に向けて、自己の提案を言葉や文章などを通じて他者に伝えることができる。 【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。 ○ ○ ○	3
	合計			