豊島高等学校 令和６年度（男女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～　7 組

使用教科書：　（　新高等保健体育　大修館書店　）

教科　保健体育　の目標：

【知識及び技能】　○基礎的な運動技能を身に付け、運動する楽しさや喜びを味わえるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】　○自分の健康に興味・関心を持ち、体力の高め方を身に付けながら、運動できるようにする。

【学びに向かう力、人間性等】　○自分やグループの課題解決を目指して、教え合い、励まし合いながら運動できるようにする。

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】
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。	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。	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。

	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	【体つくり運動】 ①体力・筋力の向上を身につける。 ②自らの心身の状況に気づく。 ③継続的な運動の計画を立てる。	【体つくり運動】 ①トレーニング及びストレッチ ②個人端末への記録 ③個人端末での計画表の作成	【知識・技能】 運動の技能を高めている。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動をしよ うとする。また、公正、協力、責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して運動をしようとする。	○	○	○	10
	【球技選択授業】 〈種目：サッカー・テニス・バドミントン・バスケットボール〉 競技の特性を理解し、基本技術を身につけるとともに、仲間と協力して安全に楽しく運動をすることができる。	【球技選択授業】 ①体ほぐし ②技術の習得 ③ゲーム		○	○	○	
	【水泳】 競技の特性を理解し、基本泳法を身につけるとともに、仲間と協力して安全に楽しく運動をすることができる。	【水泳】 ①水慣れ ②クロール ③平泳ぎ ④背泳ぎ ⑤バタフライ		○	○	○	4
2学期	【体つくり運動】 ①体力・筋力の向上を身につける。 ②自らの心身の状況に気づく。 ③継続的な運動の計画を立てる。	【体つくり運動】 ①トレーニング及びストレッチ ②個人端末への記録 ③個人端末での計画表の作成		○	○	○	10
	【球技選択授業】 〈種目：ソフトボール・テニス・バレーボール・バスケットボール〉 競技の特性を理解し、基本技術を身につけるとともに、仲間と協力して安全に楽しく運動をすることができる。	【球技選択授業】 ①体ほぐし ②技術の習得 ③ゲーム		○	○	○	
	【水泳】 競技の特性を理解し、基本泳法を身につけるとともに、仲間と協力して安全に楽しく運動をすることができる。	【水泳】 ①水慣れ ②クロール ③平泳ぎ ④背泳ぎ ⑤バタフライ		○	○	○	2
3学期	【体つくり運動・体育理論】 ①体力・筋力の向上を身につける。 ②自らの心身の状況に気づく。 ③継続的な運動の計画を立てる。	【体つくり運動】 ①トレーニング及びストレッチ ②個人端末への記録 ③個人端末での計画表の作成		○	○	○	6
	【球技選択授業】 〈種目：ソフトボール・テニス・バレーボール・バスケットボール〉 競技の特性を理解し、基本技術を身につけるとともに、仲間と協力して安全に楽しく運動をすることができる。	【球技選択授業】 ①体ほぐし ②技術の習得 ③ゲーム		○	○	○	
							合計 32