

高等学校 令和8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：2 単位

対象学年組：第1学年 1組～7組

教科担当者：（1組：小渡、佐藤）（2,5組：小渡、澤、佐川）（3,6組：小渡、澤、佐川）（4,7組：澤、谷口、佐藤）

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

【知識及び技能】体力の向上を図り、技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わう。

【思考力、判断力、表現力等】心と体を一体としてとらえ、健康で安全についての理解を深める。

【学びに向かう力、人間性等】生涯に通じる健康の保持増進のため、継続的に運動する資質や能力を高める。

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】
<ul style="list-style-type: none"> 運動における合理的な身体動作学を理解し、実践している。 スポーツにおける歴史とルールについての変遷を理解している。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動をする上で、現在の能力、技能から適切な目標を設定し、達成するための具体的な方策を主体的に発見し、伝えることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> できるかできないかわからないことに対して、諦めずに挑戦し続けることができる。 授業に主体的に参加し、積極的に仲間とコミュニケーションを取ることができる。

	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・2 学 期	体づくり運動 【知識及び技能】 体ほぐしの運動を通じて、心と体は互いに影響し、変化することを指導する。また実生活で生かせる運動を自ら計画し、実践できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を発見し、解決に向けて取り組めるよう指導する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に参加し、技能を高めようとする。	<ul style="list-style-type: none"> のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行う。 リズムに乗って運動を行う。 運動不足や睡眠不足を解消する、体調を維持するを目標に、チームで手軽な運動を考案し、実践する。 	【知識・技能】 仲間と自主的に関わるとともに、心と体が互いに影響しあっていることを理解している。 【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を工夫しているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 仲間と互いに助け合い、教え合おうとし、また一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしている。	○	○	○	8
	陸上競技 【知識及び技能】 短距離走の各種技能を学び、記録を向上させる。 【思考力、判断力、表現力等】 技能を高めるための方策を考え、実践する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に参加し、技能を高めようとする。	<ul style="list-style-type: none"> ウォーミングアップの方法、スタートの技能、加速疾走、中間疾走の走り方。ゴールの方法 リレーにおけるバトンパスの基本技能 	【知識・技能】 正しい方法で、スタート、走行、ゴールまたはバトンパスができていないか。 【思考・判断・表現】 記録を高めるための方策を考え実践しているか。それが記録ノート等に表れているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加したり、提出物を期限内に提出しているか。	○	○	○	12
	バレーボール 【知識及び技能】 ルール、個人技能・集団技能を学び、向上させる。 【思考力、判断力、表現力等】 技能を高めるための方策を考え、実践する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に参加し、技能を高めようとする。	<ul style="list-style-type: none"> アンダーパス、オーバーパス、サーブ等の個人的技能 個人的技能を踏まえ、チームでパスを繋ぐ技術 二段攻撃、三段攻撃 審判も含めたゲームの運営 	【知識・技能】 正しいフォームで各種個人的技能が行われているか。またそれらを生かした集団的技能が行われているか。ルールを理解しているか。 【思考・判断・表現】 技能を高めるために考えて練習している。またそれが授業ノート、プリント等に適切に表現されている。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習やゲームに参加し、また雰囲気を作り上げようとしている。	○	○	○	12
	水泳 【知識及び技能】 クロール、平泳ぎ、背泳ぎの泳法、ターンの練習方法を知り、技能を高める。 【思考力、判断力、表現力等】 泳力を高める方法を考え、実践する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に取り組み、泳力を高めようとしている。	<ul style="list-style-type: none"> クロール、平泳ぎ、背泳ぎのストローク、キック、ターンの方法。 フォームの確認、記録測定 	【知識・技能】 3泳法のストローク、キックの技能ポイントを理解し、実践している。 【思考・判断・表現】 泳力を高める方法を考え、実践している。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加し、泳力を高めようとしている。	○	○	○	8
	水泳 【知識及び技能】 クロール、平泳ぎ、背泳ぎの泳法、ターンの練習方法を知り、技能を高める。 【思考力、判断力、表現力等】 泳力を高める方法を考え、実践する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に取り組み、泳力を高めようとしている。	<ul style="list-style-type: none"> クロール、平泳ぎ、背泳ぎのストローク、キック、ターンの方法。 フォームの確認、記録測定 	【知識・技能】 3泳法のストローク、キックの技能ポイントを理解し、実践している。 【思考・判断・表現】 泳力を高める方法を考え、実践している。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加し、泳力を高めようとしている。	○	○	○	8

2・3 学期	<p>長距離走</p> <p>【知識及び技能】 ペース走の技能を理解し、記録向上を目指す。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 適切なペースを理解し、練習で実践する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に取り組み、記録を高めようとする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ペース走の方法、ストップウォッチの使い方、記録表の記入方法。 ・フォームの確認、記録測定。 	<p>【知識・技能】 ペース走の方法を理解し、実践している。ストップウォッチ等の機器を適切に使用できている。</p> <p>【思考・判断・表現】 ペースを安定させるための方法、記録を高める方法を考え、実践に生かしている。またそれが記録表等に適切に表現されている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加し、ペースを安定させ、記録を高めようとしている。</p>	○	○	○	16
	<p>体育理論</p> <p>【知識及び技能】 オリンピックの歴史や現状について、知識を深める。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 オリンピックの出場権、ドーピング、商業主義について自分なりの考えを導き出し、適切に表現する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ディベート等で積極的に発言し、あるべきオリンピックの姿を導き出す。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・マイケルサンデルのオリンピック討論番組を視聴し、自分の考えをまとめて発表する。 	<p>【知識・技能】 オリンピックの歴史や現状について理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 オリンピックの現状、問題点をふまえ、オリンピックのあるべき姿について自分なりの考えを持ち、レポート等で適切に表現されている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加し、ペースを安定させ、記録を高めようとしている。</p>	○	○	○	6
合計							70

高等学校 令和8年度（1学年用） 教科 保健体育 科目 保健

教科：保健体育 科目：保健 単位数： 単位 1

対象学年組：第 1 学年 1 組～ 7 組

教科担当者：（1, 5 組：近藤） （2, 4 組：谷口） （3, 6, 7 組：澤）

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：

- 【知識及び技能】体力の向上を図り、技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わう。
- 【思考力、判断力、表現力等】心と体を一体としてとらえ、健康で安全についての理解を深める。
- 【学びに向かう力、人間性等】生涯に通じる健康の保持増進のため、継続的に運動する資質や能力を高める。

科目 保健 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】
健康についての知識を深め、社会の課題を発見し、問題提起を行い、解決策を考察探究する。	健康における社会の課題について、賛否両論を踏まえた上で自分の意見を決定し、他人に説明し実践する。	社会における健康問題について関心を持ち、自身の健康問題と関連付けて、生活に生かす。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準			配当 時数	
			知	思	態		
1・2 学期	<p>現代社会と健康</p> <p>【知識及び技能】 現代社会と健康について知識を身につけ、現代社会の課題について理解を深めること。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 現代社会と健康について課題を発見し、解決方法を考え、適切に表現する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 身につけた知識を実生活で生かしながら、社会の健康課題に関心を持ち続けること。</p>	<p>・指導事項 現代社会と健康について、身近な課題を提示し、その解決方法をグループワークで考えさせる。 様々な現代社会の健康課題について、自ら題材を選択し、解決方法をレポートにまとめる。またグループで発表する。</p> <p>・教材 「現代高等保健体育ノート」大修館書店 ・一人1台端末の活用して授業を進める。</p>	<p>【知識・技能】 現代社会と健康について、正しい知識を身につけている。</p> <p>【思考・判断・表現】 現代社会における様々な健康課題について、自分なりの考えを持ち、仲間と協力して解決方法を見つけ出し、分かりやすく表現している。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・現代社会における様々な課題の解決法について、自分なりの考えを持っている。 ・課題の解決法を仲間と協力して見つけ出す中で、積極的に役割を見つけ、学習を進めている。</p>	○	○	○	30
3 学期	<p>安全な社会生活</p> <p>【知識及び技能】 安全な社会生活について知識を身につけ、現代社会の課題について理解を深めること。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 安全な社会生活について課題を発見し、解決方法を考え適切に表現する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 身につけた知識を実生活で生かしながら、社会の健康課題に関心を持ち続けること。</p>	<p>・指導事項 安全な社会生活について、身近な課題を提示し、その解決方法をグループワークで考えさせる。 安全な社会生活について、自ら題材を選択し、解決方法をレポートや小論文にまとめる。</p> <p>・教材 「現代高等保健体育ノート」大修館書店 ・一人1台端末の活用して授業を進める。</p>	<p>【知識・技能】 安全な社会生活について、正しい知識を身につけている。</p> <p>【思考・判断・表現】 安全な社会生活における様々な課題について、自分なりの考えを持ち、仲間と協力して解決方法を見つけ出し、分かりやすく表現できる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・安全な社会生活における様々な課題の解決法について、自分なりの考えを持っている。 ・課題の解決法を仲間と協力して見つけ出す中で、積極的に役割を見つけ、学習を進めている。</p>	○	○	○	5
						合計	
						35	

高等学校 令和8年度(2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 2 学年 1 組～ 7 組

教科担当者: (1組:伊藤,長井,篠原) (2,5組:伊藤,谷口,長井,近藤) (3,6組:伊藤,小渡,澤,長井,近藤) (4,7組:伊藤,小渡,長井,近藤,高麗)

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

- 【知識及び技能】 体力の向上を図り、技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わう。
- 【思考力、判断力、表現力等】 心と体を一体としてとらえ、健康で安全についての理解を深める。
- 【学びに向かう力、人間性等】 生涯に通じる健康の保持増進のため、継続的に運動する資質や能力を高める。

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】
・運動における合理的身体動作学を理解し、実践している。 ・スポーツにおける歴史とルールについての変遷を理解している。	・運動をする上で、現在の能力、技能から適切な目標を設定し、達成するための具体的な方策を主体的に発見し、伝えることができる。	・できるかできないかわからないことに対して、諦めずに挑戦し続けることができる。 ・授業に主体的に参加し、積極的に仲間とコミュニケーションを取ることができる。

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
<p>体づくり運動</p> <p>【知識及び技能】 体ほぐしの運動を通じて、心と体は互いに影響し、変化することを指導する。また実生活で生かせる運動を自ら計画し、実践できるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を発見し、解決に向けて取り組めるよう指導する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に参加し、技能を高めようとする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行う。 ・リズムに乗って運動を行う。 ・運動不足や睡眠不足を解消する、体調を維持するを目標に、チームで手軽な運動を考案し、実践する。 	<p>【知識・技能】 仲間と自主的に関わるとともに、心と体が互いに影響しあっていることを理解している。</p> <p>【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を工夫しているか。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 仲間と互いに助け合い、教え合おうとし、また一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしている。</p>	○	○	○	8
<p>サッカー</p> <p>【知識及び技能】 個人的技能・集団的技能を理解し、それぞれの技能を高め、ゲームに生かす。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 技能を高めるための練習方法をチームで考案し、練習を進めていく。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 積極的に話し合いや練習に参加し、技能を高める。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・個人的技能(パス・ドリブル・シュート)、集団的技能(ボールを持たない時の動き、空間を埋める動き、集団で守備を行うフォーメーション、集団で攻撃を行うフォーメーション)を理解し、実践する。 ・個人的技能、集団的技能の整理、ミーティングの進め方、練習メニューの組み方の学習。 ・審判も含めた、ゲームの運営。 	<p>【知識・技能】 パス、ドリブル等の個人的技能ができ、それを踏まえた集団的技能が行えているか。また、それらの技術を高めるための練習方法を知っているか。</p> <p>【思考・判断・表現】 各技能を高めるための練習方法をチームで考え、実践できているか。またそれが授業プリント等で適切に表現されているか。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的にミーティングで発言したり、練習メニューを提案できているか。また積極的に練習に参加しているか。</p>	○	○	○	12
<p>バスケットボール</p> <p>【知識及び技能】 ルール、個人技能・集団技能を学び、向上させる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 技能を高めるための方策を考え、実践する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に参加し、技能を高めようとする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・個人的技能(パス・ドリブル・シュート)、集団的技能(ボールを持たない時の動き、空間を埋める動き、集団で守備を行うフォーメーション、集団で攻撃を行うフォーメーション)を理解し、実践する。 ・個人的技能、集団的技能の整理、ミーティングの進め方、練習メニューの組み方の学習。 ・審判も含めた、ゲームの運営。 	<p>【知識・技能】 正しいフォームで各種個人的技能が行われているか。またそれらを生かした集団的技能が行われているか。ルールを理解しているか。</p> <p>【思考・判断・表現】 技能を高めるために考えて練習している。またそれが授業ノート、プリント等に適切に表現されている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習やゲームに参加し、また雰囲気盛り上げようとしている。</p>	○	○	○	12
<p>ハンドボール</p> <p>【知識及び技能】 ルール、個人技能・集団技能を学び、向上させる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 技能を高めるための方策を考え、実践する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に参加し、技能を高めようとする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・個人的技能(パス・ドリブル・シュート)、集団的技能(ボールを持たない時の動き、空間を埋める動き、集団で守備を行うフォーメーション、集団で攻撃を行うフォーメーション)を理解し、実践する。 ・個人的技能、集団的技能の整理、ミーティングの進め方、練習メニューの組み方の学習。 ・審判も含めた、ゲームの運営。 	<p>【知識・技能】 正しいフォームで各種個人的技能が行われているか。またそれらを生かした集団的技能が行われているか。ルールを理解しているか。</p> <p>【思考・判断・表現】 技能を高めるために考えて練習している。またそれが授業ノート、プリント等に適切に表現されている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習やゲームに参加し、また雰囲気盛り上げようとしている。</p>	○	○	○	12
<p>器械運動(マット・跳び箱)</p> <p>【知識及び技能】 ルール、個人技能・集団技能を学び、向上させる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 技能を高めるための方策を考え、実践する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に参加し、技能を高めようとする。</p>	<p>(マット運動)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転系、後転系、倒立回転系の技の理解と、技能ポイントの理解と実践。 ・単発で技を実施する場合と、連続で技を実施する場合の技能ポイントの違い。 ・演技を作成し、実施する時のルール。 <p>(跳び箱運動)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・切り返し系、回転系の技の理解と、技能ポイントの理解と実践。 ・助走の仕方、踏切版の踏み方の理解と実践。 	<p>【知識・技能】 技のポイントを理解し、実践できている。</p> <p>【思考・判断・表現】 技能を高めるための方策を考え、実践している。また自分の技能に合った技を練習している。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加し、技能を高めようとしている。また安全に練習に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	12

1. 2 学期

1 2 学 期	<p>テニス</p> <p>【知識及び技能】 役割に応じたボール操作や安定したラケット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ができるようになる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 攻防で、自己やペアの人の課題を発見し、合理的な解決に向けた取り組みができるようになる。また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なる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 練習やゲームに自主的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にできるようにする。また作戦などについての話し合いに貢献できるようにする。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。</p>	<p>・ラケットの握り方、ボールを当てる部分など、基本的な部分の理解。</p> <p>・フォア、バックの打ち方。</p> <p>・2人1組でのショートラリー、ロングラリー。</p> <p>・サーブの打ち方。</p> <p>・ゲームのルール、シングルスとダブルスの違い。</p> <p>・審判を含めたゲームの運営方法。</p>	<p>【知識・技能】 ・ラケットの握り方、フォア・バック・サーブなど基本的な技能を習得できている。</p> <p>・空いた場所をめぐる攻防ができている。</p> <p>・シングルス、ダブルスのルールの違いを理解し、ゲームに生かしている。</p> <p>【思考・判断・表現】 自己やペアの技能を高めるための方策を考え、話し合い、実践している。また課題等を体育ノートに記載し、他者に伝えられている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習やゲームに参加し、知識を得、技能を高めようとしている。またフェアプレイを大切にし、一人一人の違いに応じたプレイを大切にできている。</p>	○	○	○	12
	<p>水泳</p> <p>【知識及び技能】 クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの泳法、ターンの練習方法を知り、技能を高める。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 泳力を高める方法を考え、実践する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に取り組む、泳力を高めようとしている。</p>	<p>・クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライのストローク、キック、ターンの方法。</p> <p>・フォームの確認、記録測定</p>	<p>【知識・技能】 4泳法のストローク、キックの技能ポイントを理解し、実践している。</p> <p>【思考・判断・表現】 泳力を高める方法を考え、実践している。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加し、泳力を高めようとしている。</p>	○	○	○	18
2 3 学 期	<p>長距離走</p> <p>【知識及び技能】 ベース走、集団走を理解し、記録向上を目指す。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 適切なベースを理解し、練習で実践する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に取り組む、記録を高めようとする。</p>	<p>・ペース走の方法、ストップウォッチの使い方、記録表の記入方法。</p> <p>・フォームの確認、記録測定。</p>	<p>【知識・技能】 ベース走、集団走の方法を理解し、実践している。ストップウォッチ等の機器を適切に使用できている。</p> <p>【思考・判断・表現】 ペースを安定させるための方法、記録を高める方法を考え、実践に生かしている。またそれが記録表等に適切に表現されている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加し、ペースを安定させ、集団の記録を高めようとしている。</p>	○	○	○	12
	<p>体育理論</p> <p>【知識及び技能】 オリンピックの歴史や現状について、知識を深める。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 オリンピックの出場権、ドーピング、商業主義について自分なりの考えを導き出し、適切に表現する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ディベート等で積極的に発言し、あるべきオリンピックの姿を導き出す。</p>	<p>・マイケルサンデルのオリンピック討論番組を視聴し、自分の考えをまとめて発表する。</p>	<p>【知識・技能】 オリンピックの歴史や現状について理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 オリンピックの現状、問題点をふまえて、オリンピックのあるべき姿について自分なりの考えを持ち、レポート等で適切に表現されている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加し、ペースを安定させ、記録を高めようとしている。</p>	○	○	○	7
合計							105

高等学校 令和8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 ~ 7 組

教科担当者: (1 組: 澤, 谷口, 佐藤) (2, 3, 5, 6 組: 伊藤, 小渡, 澤, 谷口) (4, 7 組: 伊藤, 谷口, 長井, 篠原)

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

【知識及び技能】 体力の向上を図り、技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わう。

【思考力、判断力、表現力等】 心と体を一体としてとらえ、健康で安全についての理解を深める。

【学びに向かう力、人間性等】 生涯に通じる健康の保持増進のため、継続的に運動する資質や能力を高める。

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】
・運動における合理的身体動作学を理解し、実践している。 ・スポーツにおける歴史とルールについての変遷を理解している。	・運動をする上で、現在の能力、技能から適切な目標を設定し、達成するための具体的な方策を主体的に発見し、伝えることができる。	・できるかできないかわからないことに対して、諦めずに挑戦し続けることができる。 ・授業に主体的に参加し、積極的に仲間とコミュニケーションを取ることができる。

	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・2 学期	<p>体つり運動</p> <p>【知識及び技能】 体ほぐしの運動を通じて、心と体は互いに影響し、変化することを指導する。また実生活で生かせる運動を自ら計画し、実践できるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を発見し、解決に向けて取り組めるよう指導する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に参加し、技能を高めようとする。</p>	<p>・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行う。</p> <p>・リズムに乗って運動を行う。</p> <p>・運動不足や睡眠不足を解消する、体調を維持するを目標に、チームで手軽な運動を考案し、実践する。</p>	<p>【知識・技能】 仲間と自主的に関わり合い、心と体が互いに影響しあっていることを理解している。</p> <p>【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を工夫しているか。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 仲間と互いに助け合い、教え合おうとし、また一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしている。</p>	○	○	○	10
	<p>ソフトボール・テニス・バドミントン・卓球 (前後期で種目変更あり)</p> <p>【知識及び技能】 個人的技能・集団の技能を理解し、それぞれの技能を高め、ゲームに生かす。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 技能を高めるための練習方法をチームで考案し、練習を進めていく。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 積極的に話し合いや練習に参加し、技能を高める。</p>	<p>・個人的技能、集団の技能の整理、ミーティングの進め方、練習メニューの組み方</p>	<p>【知識・技能】 正しいフォームで各種個人的技能が行われているか。またそれらを生かした集団の技能が行われているか。ルールを理解しているか。</p> <p>【思考・判断・表現】 技能を高めるために考えて練習している。またそれが授業ノート、プリント等に適切に表現されている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習やゲームに参加し、また雰囲気盛り上げようとしている。</p>	○	○	○	36
	<p>水泳</p> <p>【知識及び技能】 クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの泳法、ターンの練習方法を知り、技能を高める。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 泳力を高める方法を考え、実践する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に取り組む、泳力を高めようとしている。</p>	<p>・クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライのストローク、キック、ターンの方法。</p> <p>・フォームの確認、記録測定</p>	<p>【知識・技能】 4泳法のストローク、キックの技能ポイントを理解し、実践している。</p> <p>【思考・判断・表現】 泳力を高める方法を考え、実践している。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加し、泳力を高めようとしている。</p>	○	○	○	18
3 学期	<p>体育理論</p> <p>【知識及び技能】 オリンピックの歴史や現状について、知識を深める。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 オリンピックの出場権、ドーピング、商業主義について自分なりの考えを導き出し、適切に表現する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ディベート等で積極的に発言し、あるべきオリンピックの姿を導き出す。</p>	<p>・マイケルサンデルのオリンピック討論番組を視聴し、自分の考えをまとめて発表する。</p>	<p>【知識・技能】 オリンピックの歴史や現状について理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 オリンピックの現状、問題点をふまえ、オリンピックのあるべき姿について自分なりの考えを持ち、レポート等で適切に表現されている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加し、ベースを安定させ、記録を高めようとしている。</p>	○	○	○	6
合計							70

雪谷 高等学校 令和8年度(3学年用) 教科 保健体育 科目 体育演習

教科: 保健体育 科目: 体育演習 単位数: 2 単位

対象学年組: 第 3 学年 1 組 ~ 7 組

教科担当者: (谷口)

使用教科書: ()

教科 保健体育 の目標

【知識及び技能】体力の向上を図り、技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わう。

【思考力、判断力、表現力等】心と体を一体としてとらえ、健康で安全についての理解を深める。

【学びに向かう力、人間性等】生涯に通じる健康の保持増進のため、継続的に運動する資質や能力を高める。

科目 体育演習 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】
・運動における合理的な身体動作学を理解し、実践している。 ・スポーツにおける歴史とルールについての変遷を理解している。	・運動をする上で、現在の能力、技能から適切な目標を設定し、達成するための具体的な方策を主体的に発見し、伝えることができる。	・できるかできないかわからないことに対して、諦めずに挑戦し続けることができる。 ・授業に主体的に参加し、積極的に仲間とコミュニケーションを取ることができる。

	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・2 学期	<p>体づくり運動</p> <p>【知識及び技能】 体ほぐしの運動を通じて、心と体は互いに影響し、変化することを指導する。また実生活で生かせる運動を自ら計画し、実践できるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を発見し、解決に向けて取り組めるよう指導する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に参加し、技能を高めようとする。</p>	<p>・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行う。 ・リズムに乗って運動を行う。 ・運動不足や睡眠不足を解消する、体調を維持するを目標に、チームで手軽な運動を考案し、実践する。</p>	<p>【知識・技能】 仲間と自主的に関わるとともに、心と体が互いに影響しあっていることを理解している。</p> <p>【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を工夫しているか。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 仲間と互いに助け合い、教え合おうとし、また一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしている。</p>	○	○	○	10
	<p>テニス・バドミントン・卓球・ゴルフ (前後期で種目変更あり)</p> <p>【知識及び技能】 個人的技能・集団的スキルを理解し、それぞれの技能を高め、ゲームに生かす。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 技能を高めるための練習方法をチームで考案し、練習を進めていく。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 積極的に話し合いや練習に参加し、技能を高める。</p>	<p>・個人的技能、集団的スキルの整理、ミーティングの進め方、練習メニューの組み方</p>	<p>【知識・技能】 正しいフォームで各種個人的技能が行われているか。またそれらを生かした集団的スキルが行われているか。ルールを理解しているか。</p> <p>【思考・判断・表現】 技能を高めるために考えて練習している。またそれが授業ノート、プリント等に適切に表現されている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習やゲームに参加し、また雰囲気盛り上げようとしている。</p>	○	○	○	36
	<p>水泳</p> <p>【知識及び技能】 クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの泳法、ターンの練習方法を知り、指導を実践している。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 泳力を高める方法を考え、指導法を実践する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に取り組む、泳力を高めようとする指導法を検討している。</p>	<p>・クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライのストローク、キック、ターンの方法。 ・フォームの確認、指導法の学習。</p>	<p>【知識・技能】 4泳法のストローク、キックの技能ポイントを理解し、指導することができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 泳力を高める方法を考え、指導できる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に学習に参加し、泳力を高める指導をしようとしている。</p>	○	○	○	18
3 学期	<p>体育理論</p> <p>【知識及び技能】 オリンピックの歴史や現状について、知識を深める。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 オリンピックの出場権、ドーピング、商業主義について自分なりの考えを導き出し、適切に表現する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ディベート等で積極的に発言し、あるべきオリンピックの姿を導き出す。</p>	<p>・マイケルサンデルのオリンピック討論番組を視聴し、自分の考えをまとめて発表する。 ・オリンピックの負の歴史についても考えさせる。古代ギリシアオリンピックとの違いを考察する。</p>	<p>【知識・技能】 オリンピックの歴史や現状について理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 オリンピックの現状、問題点をふまえ、オリンピックのあるべき姿について自分なりの考えを持ち、レポート等で適切に表現されている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加し、ペースを安定させ、記録を高めようとしている。</p>	○	○	○	16
合計							70