

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 男女

単位数：3 単位

対象学年組：第3学年 1組～ 6組

使用教科書：（大修館書店 新高等保健体育

）

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	相当 時数
1 学 期	<p>A 単元「体づくり運動」</p> <p>【知識及び技能】 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、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などを理解する。自己の体力や生活に応じた継続的な運動について、実生活に活かす計画を立てる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と主体的に関わり合う。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することが出来る。</p>	<p>・指導事項 ラジオ体操 ストレッチ 簡易ダンス ペア運動 スポーツ概論 トレーニング理論 筋力トレーニング</p>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> 定期的・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について、言ったり書き出したりしている。 運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書き出したりしている。 <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返っている。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> 体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 仲間に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。 	○	○	○	14
	<p>D 単元「水泳」</p> <p>【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、効率的に泳ぐこと。 ア クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。 イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。 ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだりすることができる。 エ バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだりすることができる。 オ 複数の泳法で長く泳ぐことができる。</p> <p>【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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 水泳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や、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。</p>	<p>・指導事項 水慣れ けのび バタ足 クロール 平泳ぎ スタートの仕方</p> <p>・教材 一人1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐ クロールでは手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作を安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだりする バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだりする 複数の泳法で長く泳いだりする <p>【思考力・判断力・表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える <p>【学びに向かう力・人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> 水泳に積極的に取り組もうとしている 勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている 水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配る 	○	○	○	14

2 学 期 ・ 3 学 期	<p>B 単元「バドミントン」</p> <p>【知識及び技能】 勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方などを理解するとともに、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と仲間と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすること。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチーム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】 フェアなプレイを大切にしようとする事、合意形成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、互いに助け合い高め合おうとする事などや、健康・安全を確保すること。</p>	<p>・指導事項 シャトル慣れ サーブ クリア ヘアピン スマッシュ ドロップ 簡易ゲーム ゲーム</p>	<p>【知識・技能】 ・勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わう。 ・技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解する</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える</p> <p>【学びに向かう力・人間性等】 ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ・作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとしている。</p>	○	○	○	11
	<p>C 単元「バレーボール」</p> <p>【知識及び技能】 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。 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。</p> <p>【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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 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し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や、健康・安全を確保すること。</p>	<p>・指導事項 ボール慣れ 基礎練習 基本練習 レセプション練習 ディグ練習 サーブ 乱打 ゲーム</p>	<p>【知識・技能】 ・勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わう ・状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間の侵入などから攻防をすること。</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える</p> <p>【学びに向かう力・人間性等】 ・バレーボールに主体的に取り組もうとしている ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている ・互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている</p>	○	○	○	11
	<p>C 単元「サッカー」</p> <p>【知識及び技能】 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。 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。</p> <p>【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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 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し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や、健康・安全を確保すること。</p>	<p>・指導事項 ボール慣れ 基礎練習 基本練習 シュート練習 フォーメーション 練習 ゲーム</p>	<p>【知識・技能】 ・勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わう ・状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間の侵入などから攻防をすること。</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える</p> <p>【学びに向かう力・人間性等】 ・サッカーに主体的に取り組もうとしている ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている ・互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている</p>	○	○	○	11

2 学 期 ・ 3 学 期	<p>E 単元「ソフトボール」</p> <p>【知識及び技能】 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。 ベースボール型では、状況に応じたバット操作と状況に応じた守備などによって攻防をすること。</p> <p>【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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 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や、健康・安全を確保すること。</p>	<p>・指導事項 ボール慣れ 基礎練習 基本練習 守備 攻撃 ピッチング ゲーム</p>	<p>【知識・技能】 ・勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わう。 ・状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間の侵入などから攻防をする。</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える。</p> <p>【学びに向かう力・人間性等】 ・ソフトボールに主体的に取り組もうとしている。 ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ・互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。</p>	○	○	○	11
	<p>B 単元「卓球」</p> <p>【知識及び技能】 勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方などを理解するとともに、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と仲間と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすること。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチーム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】 フェアなプレイを大切にしようとする、合意形成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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。</p>	<p>・指導事項 ボール慣れ サーブ ストローク フットワーク 簡易ゲーム ゲーム</p>	<p>【知識・技能】 ・勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わう。 ・技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解する</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える</p> <p>【学びに向かう力・人間性等】 ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ・作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとしている。</p>	○	○	○	11
	<p>B 単元「テニス」</p> <p>【知識及び技能】 勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方などを理解するとともに、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と仲間と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすること。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチーム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】 フェアなプレイを大切にしようとする、合意形成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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。</p>	<p>・指導事項 ボール慣れ サーブ ストローク フットワーク 簡易ゲーム ゲーム</p>	<p>【知識・技能】 ・勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わう。 ・技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解する</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える</p> <p>【学びに向かう力・人間性等】 ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ・作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとしている。</p>	○	○	○	11

2 学 期 ・ 3 学 期	<p>E 単元「バスケットボール」</p> <p>【知識及び技能】 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。 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。</p> <p>【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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 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や、健康・安全を確保すること。</p>	<p>・指導事項 ボール慣れ 基礎練習 基本練習 シュート練習 ゲーム</p>	<p>【知識・技能】 ・勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わう。 ・状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間の侵入などから攻防をする。</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える。</p> <p>【学びに向かう力・人間性等】 ・バスケットボールに主体的に取り組もうとしている ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ・互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。</p>	○ ○ ○	11	合計	105