

単位数： 3 単位

対象学年組：第 1 学年 A 組～ E 組

教科担当者：（ 女子：青谷・鈴木・安部 ）

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】	【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。

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、運動の多様性及び体力の必要性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。	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、公正に取り組み、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。

単元名・指導項目・内容	単元の具体的な指導目標	評価規準	知	思	態	配当 時数
体づくり運動	・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むことができる。	<b>【知識】</b> ・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。 <b>【思考・判断・表現】</b> ・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ている。 <b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> ・体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い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し、話合いに貢献しようとするなどをして、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	4
陸上競技 (短距離走・ハードル)	・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や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。	<b>【知識・技能】</b> ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡いで次走者のスピードを十分高めることができる。 ・ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。 <b>【思考・判断・表現】</b> ・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。 <b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> ・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し、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をして、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	8
バレーボール	・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や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ができる。	<b>【知識・技能】</b> ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・ネット型では、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。 <b>【思考・判断・表現】</b> ・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。 <b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> ・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をしたり、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	8
1 学期 アルティメット	・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や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ができる。	<b>【知識・技能】</b> ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・ゴール型では、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ができる。 <b>【思考・判断・表現】</b> ・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。 <b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> ・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をしたり、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	8
水泳	・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができる。	<b>【知識・技能】</b> ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・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ができる。 ・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ができる。 <b>【思考・判断・表現】</b> ・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ている。 <b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> ・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し、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をして、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	6
		<b>【知識・技能】</b> ・スポーツは、人類の歴史とともに世界各地で日常の遊びや生活などから生まれてきたこと、近代になって、スポーツは娯楽から競技に変化し、一般の人びとに広がっていったこと、現代では、競技だけでなく、広く身体表現や身体活動を含む概念としてスポーツが				

	<p>体育理論</p> <p>1 単元 スポーツの発祥と発展</p> <p>01 スポーツの始まりと変遷</p> <p>02 文化としてのスポーツ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツがどのように始まったのかを説明できる。</li> <li>・なぜスポーツが世界中に広まったのかを説明できる。</li> <li>・運動との比較から文化としてのスポーツの特徴を説明できる。</li> <li>・多様なかわり方によるスポーツ文化の変容について例をあげて説明できる。</li> </ul>	<p>用いられるようになってきており、その理念が時代に 応じて多様に変容してきていることについて、理解し たことを言ったり書いたりしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・近年では、我が国から世界に普及し、発展している スポーツがあり、日本の文化の発信に貢献している ことについて、理解したことを言ったり書いたりして いる。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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たり、 自己のスポーツへ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 している。</li> <li>・スポーツの経済的効果と高潔さやスポーツが環境や 社会へ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して他者に伝え ている。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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、主体的に取り組もうとしている。</li> </ul>	○	○	○	2
	<p>体づくり運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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 を立て取り組むことができる。</li> </ul>	<p>【知識】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則など について理解している。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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ている。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに 助け合い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、話合いに貢 献しようとするなどをしたり、健康・安全を確保し たりしている。</li> </ul>	○	○	○	3
	<p>水泳</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わ い、体力の高め方や運動観察の方法などを理 解するとともに、効率的に泳ぐことができ る。</li> </ul>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の 方法などについて理解している。</li> <li>・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 ることができる。</li> <li>・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 ることができる。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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ている。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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 こと、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 をしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するな ど健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>	○	○	○	6
	<p>バスケットボール</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の 高め方や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ができる。</li> </ul>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の 方法などについて理解している。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイ を大切にしようとする、作戦などについての話合 いなど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をしたり、健康・安全を 確保したりしている。</li> </ul>	○	○	○	9
	<p>ハンドボール</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の 高め方や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ができる。</li> </ul>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の 方法などについて理解している。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイ を大切にしようとする、作戦などについての話合 いなど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をしたり、健康・安全を 確保したりしている。</li> </ul>	○	○	○	9
2 学期	<p>器械運動 (マット運動)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技ができる楽しさや喜びを味わい、運動観 察の方法や体力の高め方などを理解するとと もに、自己に適した技で演技することができる。</li> </ul>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の 方法、発表の仕方などについて理解している。</li> <li>・マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑 らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を 行うこと及びそれらを構成し演技することができる。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動に主体的に取り組むとともに、よい演技を 観ようとする、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課題や挑戦を大切 にしようとするなどをしたり、健康・安全を確保し たりしている。</li> </ul>	○	○	○	9
	<p>陸上競技 (長距離走)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わ い、体力の高め方や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。</li> </ul>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の 方法などについて理解している。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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 とすること、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する ことなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>	○	○	○	8
			<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・現代のスポーツは、国際親善や世界平和に大きな役 割を果たしており、その代表的なものにオリンピック やパラリンピック等の国際大会があることについて、 理解したことを言ったり書いたりしている。</li> <li>・オリンピックムーブメントは、オリンピック競技大</li> </ul>				

	<p>体育理論</p> <p>1 単元 スポーツの発祥と発展</p> <p>03 オリンピックとパラリンピックの意義</p> <p>04 スポーツが経済に及ぼす効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリンピズムとオリンピックの価値について説明できる。</li> <li>・パラリンピックの価値について具体例をあげながら、パラリンピックの意義について説明できる。</li> <li>・スポーツが経済活動でどのように重要な役割を果たしているかを説明できる。</li> <li>・スポーツにかかわる業種について例をあげて説明できる。</li> </ul>	<p>会を通じて、人々の友好を深め世界の平和に貢献しようとするものであること、また、パラリンピック等の国際大会が、障害の有無を超えてスポーツを楽しむことができる共生社会の実現に寄与していることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・現代のスポーツの経済的効果には、スポーツの実施による直接的な効果のみならず、例えば、スポーツ用品、スポーツに関する情報やサービス、スポーツ施設などの広範な業種から構成されるスポーツ産業による効果、スポーツイベント等による波及的な経済的効果があり、経済活動に大きな影響を及ぼしていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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たり、自己のスポーツへ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している。</li> <li>・スポーツの経済的効果と高潔さやスポーツが環境や社会へ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して他者に伝えている。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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、主体的に取り組もうとしている。</li> </ul>	○	○	○	2
	<p>体づくり運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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むことができる。</li> </ul>	<p>【知識】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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ている。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い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し、話合いに貢献しようとするなどをして、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>	○	○	○	3
	<p>陸上競技 (長距離走)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や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。</li> </ul>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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し、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をして、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>	○	○	○	10
3学期	<p>バドミントン</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や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ができる。</li> </ul>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。</li> <li>・ネット型では、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。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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などをして、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>	○	○	○	8
	<p>体育理論</p> <p>1 単元 スポーツの発祥と発展</p> <p>05 スポーツの高潔さとドーピング</p> <p>06 スポーツと環境</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目的に応じたさまざまなトレーニングの方法を説明できる。</li> <li>・筋力、持久力、調整力、柔軟性を高める具体的な方法をあげることができる。</li> <li>・スポーツ外傷とスポーツ障害の違いを説明できる。</li> <li>・スポーツ活動中に起きる重大な事故をあげ、その発生原因と予防方法を説明できる。</li> </ul>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・競技会での勝利が個人や国家等に多大な利益をもたらすようになるとドーピング（禁止薬物使用等）が社会問題として取り上げられるようになったこと、ドーピングは不当に勝利を得ようとするフェアプレイの精神に反する不正な行為であり、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせる行為であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</li> <li>・スポーツの経済的波及効果が高まることに伴って、スポーツの価値をおとしめる可能性が生じることから、スポーツに関わる全ての人々に、スポーツの価値を一層高める関わり方が求められていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</li> <li>・スポーツに関わる人々の増加は、例えば、地域の人々の生活や社会環境にも様々な影響をもたらすようになっていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツを行う際には、提供者、利用者の双方が持続可能な社会の実現や共生社会の実現を視野に入れた取組が求められることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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たり、自己のスポーツへ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している。</li> <li>・スポーツの経済的効果と高潔さやスポーツが環境や社会へ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して他者に伝えている。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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、主体的に取り組もうとしている。</li> </ul>	○	○	○	2
							合計
							105