

# 令和 6 年度 学 習 の 手 引 き

|     |      |    |     |      |                      |
|-----|------|----|-----|------|----------------------|
| 教科名 | 保健体育 | 年次 | 3学年 | 使用教材 | ステップアップ高校スポーツ(大修館書店) |
| 科目名 | 体育   |    | 必修  |      | 現代高等保健体育(大修館書店)      |
|     |      | 単位 | 2   |      | 現代高等保健体育ノート(大修館書店)   |

## 科目の目標

- ①運動の合理的・計画的な実践を通して、運小津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つけるようにする。
- ②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。
- ③運動における競争や協議の経験を通して、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。

## 学習方法

- ・体育館やグラウンドでの実技が主体となります。(ただし、体育理論については、座学もあります。)
- ・授業時は、体育ジャージ(学校指定)を必ず着用しましょう。
- ・器具は大切に使用してください。万が一破損してしまった場合は、速やかに申し出てください。
- ・定期考査は実施しません。各単元において、技能テストなどを実施することがあります。
- ・種目の特性上、怪我や事故の可能性もあるので、十分に注意し合いながら学修しましょう。

## 評価の観点

次の観点に基づき、単元または内容のまとまりごとに評価を行います。前期末にはそれらを総括して評価を行います。学年末は1年間を総括して評定を出します。

| 評価の観点 |              | 評価の観点の趣旨                                                                                                      |
|-------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①     | 知識・技能        | 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つけるようにする。 |
| ②     | 思考・判断・表現等    | 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。                                  |
| ③     | 学びに向かう力、人間性等 | 運動における競争や協議の経験を通して、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。                          |

## 評価方法

| 評価方法\観点 | ① | ② | ③ | 備 考               |
|---------|---|---|---|-------------------|
| スキルチェック | ◎ | ○ | ○ | 技能テスト、ゲームなど       |
| 学習状況の観察 | ○ | ○ | ◎ | グループワーク、学習態度、出欠など |
| 提出物     | ○ | ◎ | ○ | ワークシートなど          |
| 確認テスト   | ◎ | ○ | ○ |                   |
|         |   |   |   |                   |
|         |   |   |   |                   |
|         |   |   |   |                   |
|         |   |   |   |                   |

◎特に重視する点

## 評定への総括

| 評語    | 評価 | 評定 |
|-------|----|----|
| A A A | 10 | 5  |
| A A B | 9  |    |
| A B B | 8  | 4  |
| A A C | 7  |    |
| A B C | 6  | 3  |
| B B B | 5  |    |
| B B C | 4  |    |
| A C C | 3  | 2  |
| B C C | 2  |    |
| C C C | 1  |    |
|       |    | 1  |

# 内容のまとめりごとの評価規準

科目名: 体育

| 評価の観点<br>内容のまとめり |             | 知識・技能                                                                                                                    | 思考・判断・表現                                                            | 学びに向かう力、人間性等                                                                                        |
|------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | 体育理論        | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解している                                                                                               | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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、他者に伝えている          | 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むもうとしている                                                             |
| 2                | 体づくり運動      | 心身の状態に気付き、仲間と関わり合うとともに、ねらいに応じて運動の計画を立て取り組んでいる                                                                            | 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       | 自主的に取り組み、仲間と協力し、話し合いなどに貢献しようとしている。また健康・安全を確保しようとしている                                                |
| 3                | 陸上競技【長距離走】  | 技能の名称や行い方、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つけている                                                                     | 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     | 陸上競技に自主的に取り組むとともに、結果を冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしている。また健康・安全を確保しようとしている                                     |
| 4                | 球技①【サッカー】   | 技能の名称や行い方、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している                                                            | 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、考えたことを他者に伝えている       | 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、話し合いに貢献しようとしている。また健康・安全を確保しようとしている                                     |
| 5                | ダンス         | 感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表をすること。 | 表現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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。 | ダンス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、作品や発表など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表現や役割を大切にしようとするなど、健康・安全を確保すること。 |
| 6                | 球技②【ソフトボール】 | 技能の名称や行い方、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している                                                            | 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、考えたことを他者に伝えている       | 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、話し合いに貢献しようとしている。また健康・安全を確保しようとしている                                     |
| 7                | 体育理論        | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解している                                                                                               | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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、他者に伝えている          | 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むもうとしている                                                             |
| 8                | 球技③【バレーボール】 | 技能の名称や行い方、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している                                                            | 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、考えたことを他者に伝えている       | 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、話し合いに貢献しようとしている。また健康・安全を確保しようとしている                                     |

|    |                    |                                                               |                                                               |                                                                 |
|----|--------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 9  | 体育理論               | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解している                                    | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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、他者に伝えている    | 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むもうとしている                         |
| 10 | 球技④<br>【バドミントン・卓球】 | 技能の名称や行い方、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している | 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、考えたことを他者に伝えている | 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、話し合いに貢献しようとしている。また健康・安全を確保しようとしている |

# 年間学習計画

教科(保健体育)学年(3)  
履修形態(必修)

科目(体育)  
単位(2)

| 学期 | 時    | 単元名<br>(内容のまとまり) | 教材<br>題材                  | 主な学習内容                                                                                                  | 育成する<br>資質・能力                                                                     | 主な評価方法  | 評価の<br>観点 |   |   |
|----|------|------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|---|---|
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   |         | ①         | ② | ③ |
| 前  | 1 h  | 体育理論             | ステップアップ高校スポーツ<br>現代高等保健体育 | ＜豊かなスポーツライフの 設計の仕方＞<br>・ライフステージにおけるスポーツの 楽しみ方                                                           | ・発見力<br>・学ぶ力<br><br>・表現力<br>・寛容力<br>・自己指導力                                        | 学習状況    |           |   | ○ |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 提出物     | ○         | ○ | ○ |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 確認テスト   | ○         |   |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   |         |           |   |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   |         |           |   |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   |         |           |   |   |
|    | 6 h  | 体づくり運動           | ステップアップ高校スポーツ<br>現代高等保健体育 | ＜体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動計画を立て実生活に役立てる＞<br>・体力テストの実施                                                        | ・発見力<br>・学ぶ力<br><br>・行動量<br>・思考力<br>・判断力<br>・表現力<br>・寛容力<br>・自己指導力<br>・コミュニケーション力 | 学習状況    |           | ○ | ○ |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 提出物     | ○         | ○ | ○ |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   |         |           |   |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   |         |           |   |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   |         |           |   |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   |         |           |   |   |
|    | 13 h | 陸上競技<br>【長距離走】   | ステップアップ高校スポーツ<br>現代高等保健体育 | ＜効率的な走り方などの技能を学び、記録の向上や競技の楽しさを味わう＞<br>・ランニングフォーム<br>・脚や腕の使い方<br>・心拍数の計り方<br><br>・自己にあったペースを維持して走る。      | ・発見力<br>・学ぶ力<br><br>・行動量<br>・思考力<br>・判断力<br>・表現力<br>・寛容力<br>・自己指導力<br>・コミュニケーション力 | スキルチェック | ○         |   |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 学習状況    |           | ○ | ○ |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 提出物     | ○         | ○ | ○ |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 確認テスト   | ○         | ○ |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   |         |           |   |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   |         |           |   |   |
|    | 10 h | 球技①<br>【サッカー】    | ステップアップ高校スポーツ<br>現代高等保健体育 | ＜作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開する＞<br>・基本的なボール操作<br>・空間を作り出す動き方<br>・チームでの連携した動き                               | ・発見力<br>・学ぶ力<br><br>・行動量<br>・思考力<br>・判断力<br>・表現力<br>・寛容力<br>・自己指導力<br>・コミュニケーション力 | スキルチェック | ○         |   |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 学習状況    |           | ○ | ○ |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 提出物     | ○         | ○ | ○ |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 確認テスト   | ○         | ○ |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   |         |           |   |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   |         |           |   |   |
|    | 6 h  | ダンス              | ステップアップ高校スポーツ<br>現代高等保健体育 | ＜それぞれ特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をする＞<br>・リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けてリズムに乗って全身で踊る<br>・曲の特徴などを体を使って表現する<br>・他者との共同や教え合い | ・発見力<br>・学ぶ力<br><br>・行動量<br>・思考力<br>・判断力<br>・表現力<br>・寛容力<br>・自己指導力<br>・コミュニケーション力 | スキルチェック | ○         |   |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 学習状況    |           | ○ | ○ |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 提出物     | ○         | ○ | ○ |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 確認テスト   | ○         | ○ |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   |         |           |   |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   |         |           |   |   |
|    | 8 h  | 球技②<br>【ソフトボール】  | ステップアップ高校スポーツ<br>現代高等保健体育 | ＜作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開する＞<br>・状況に応じたバット操作と走塁での攻撃<br>・状況に応じた守備                                        | ・発見力<br>・学ぶ力<br><br>・表現力<br>・寛容力<br>・自己指導力                                        | スキルチェック | ○         |   |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 学習状況    |           | ○ | ○ |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 提出物     | ○         | ○ | ○ |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 確認テスト   | ○         | ○ |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   |         |           |   |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   |         |           |   |   |
| 後  | 1 h  | 体育理論             | ステップアップ高校スポーツ<br>現代高等保健体育 | ＜豊かなスポーツライフの 設計の仕方＞<br>・ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方                                                           | ・発見力<br>・学ぶ力<br><br>・行動量<br>・思考力<br>・判断力<br>・表現力<br>・寛容力<br>・自己指導力<br>・コミュニケーション力 | 学習状況    |           |   | ○ |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 提出物     | ○         | ○ | ○ |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 確認テスト   | ○         |   |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   |         |           |   |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   |         |           |   |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   |         |           |   |   |
|    | 2 h  | 体育理論             | ステップアップ高校スポーツ<br>現代高等保健体育 | ＜豊かなスポーツライフの 設計の仕方＞<br>・スポーツ推進のための施策と諸条件                                                                | ・発見力<br>・学ぶ力<br><br>・行動量<br>・思考力<br>・判断力<br>・表現力<br>・寛容力<br>・自己指導力<br>・コミュニケーション力 | 学習状況    |           |   | ○ |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 提出物     | ○         | ○ | ○ |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 確認テスト   | ○         |   |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   |         |           |   |   |
|    | 14 h | 球技③<br>【バレーボール】  | ステップアップ高校スポーツ<br>現代高等保健体育 | ＜作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開する＞<br>・基本的なボール操作<br>・空間を作り出す動き方<br>・チームでの連携した動き                               | ・発見力<br>・学ぶ力<br><br>・行動量<br>・思考力<br>・判断力<br>・表現力<br>・寛容力<br>・自己指導力<br>・コミュニケーション力 | スキルチェック | ○         |   |   |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 学習状況    |           | ○ | ○ |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 提出物     | ○         | ○ | ○ |
|    |      |                  |                           |                                                                                                         |                                                                                   | 確認テスト   | ○         | ○ |   |

|  |     |                    |                           |                                                                                                   |                                                                               |         |   |   |   |
|--|-----|--------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------|---|---|---|
|  | 2 h | 体育理論               | ステップアップ高校スポーツ<br>現代高等保健体育 | <豊かなスポーツライフの 設計の仕方><br>・豊かなスポーツライフが広がる未来の社会                                                       | ・発見力<br>・学ぶ力<br>・行動量<br>・思考力<br>・判断力<br>・表現力<br>・寛容力<br>・自己指導力<br>・コミュニケーション力 | 学習状況    |   |   | ○ |
|  |     |                    |                           |                                                                                                   |                                                                               | 提出物     | ○ | ○ | ○ |
|  |     |                    |                           |                                                                                                   |                                                                               | 確認テスト   | ○ |   |   |
|  |     |                    |                           |                                                                                                   |                                                                               |         |   |   |   |
|  |     |                    |                           |                                                                                                   |                                                                               |         |   |   |   |
|  |     |                    |                           |                                                                                                   |                                                                               |         |   |   |   |
|  |     |                    |                           |                                                                                                   |                                                                               |         |   |   |   |
|  |     |                    |                           |                                                                                                   |                                                                               |         |   |   |   |
|  |     |                    |                           |                                                                                                   |                                                                               |         |   |   |   |
|  |     |                    |                           |                                                                                                   |                                                                               |         |   |   |   |
|  | 7 h | 球技④<br>【バドミントン、卓球】 | ステップアップ高校スポーツ<br>現代高等保健体育 | <作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開する><br>・役割に応じたシャトルや用具の操作、仲間との連携による攻撃の組み立て。<br>・相手側のコートに空いた場所をめぐる攻防を展開する。 | ・発見力<br>・学ぶ力<br>・行動量<br>・思考力<br>・寛容力<br>・自己指導力<br>・コミュニケーション力                 | スキルチェック | ○ |   |   |
|  |     |                    |                           |                                                                                                   |                                                                               | 学習状況    |   | ○ | ○ |
|  |     |                    |                           |                                                                                                   |                                                                               | 提出物     | ○ | ○ | ○ |
|  |     |                    |                           |                                                                                                   |                                                                               | 確認テスト   | ○ | ○ |   |
|  |     |                    |                           |                                                                                                   |                                                                               |         |   |   |   |
|  |     |                    |                           |                                                                                                   |                                                                               |         |   |   |   |

## 単元の計画

|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                            |
|---------|-------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 教科名     |       | 保健体育                            | 対象学年・生徒                                                         | 3学年 必修        | 育成する<br>資質・能力                                | ・発見力<br>・学ぶ力<br><br>・表現力<br>・寛容力<br>・自己指導力 |
| 科目名     |       | 体育                              | 教材<br>題材                                                        | ステップアップ高校スポーツ |                                              |                                            |
| 単位数     |       | 2                               |                                                                 | 現代高等保健体育      |                                              |                                            |
| 単元名     |       | 体育理論                            |                                                                 |               |                                              |                                            |
| 内容のまとめ  |       | 体育理論                            |                                                                 |               |                                              |                                            |
| 単元の目標   |       | 知識・技能                           | 思考・判断・表現                                                        |               | 主体的に学習に取り組む態度                                |                                            |
|         |       | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解することができる。 | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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、他者に伝えることができる。 |               | 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むもうとすることができる。 |                                            |
| 単元の学習内容 |       | ・ライフステージにおけるスポーツの 楽しみ方          |                                                                 |               |                                              |                                            |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                            |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                            |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                            |
| 単元の評価規準 |       | 知識・技能                           | 思考・判断・表現                                                        |               | 学びに向かう力、人間性等                                 |                                            |
|         |       | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解することができる。 | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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、他者に伝えることができる。 |               | 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むもうとすることができる。 |                                            |
| 主な評価方法  | 学習状況  |                                 |                                                                 |               | ○                                            |                                            |
|         | 提出物   | ○                               | ○                                                               |               | ○                                            |                                            |
|         | 確認テスト | ○                               |                                                                 |               |                                              |                                            |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                            |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                            |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                            |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                            |
| 配当時間    |       | 1時間                             |                                                                 |               |                                              |                                            |
| 補足等     |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                            |

## 単元の計画

|         |      |                                                                                                                                               |                                                                                |               |                                                                                                                               |                                                                                       |
|---------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 教科名     |      | 保健体育                                                                                                                                          | 対象学年・生徒                                                                        | 3学年 必修        | 育成する<br>資質・能力                                                                                                                 | ・発見力<br>・学ぶ力<br><br>・行動量<br><br>・思考力<br>・判断力<br>・表現力<br>・寛容力<br>・自己指導力<br>・コミュニケーション力 |
| 科目名     |      | 体育                                                                                                                                            | 教材<br>題材                                                                       | ステップアップ高校スポーツ |                                                                                                                               |                                                                                       |
| 単位数     |      | 2                                                                                                                                             |                                                                                | 現代高等保健体育      |                                                                                                                               |                                                                                       |
| 単元名     |      | 体づくり運動                                                                                                                                        |                                                                                |               |                                                                                                                               |                                                                                       |
| 内容のまとめ  |      | 体づくり運動                                                                                                                                        |                                                                                |               |                                                                                                                               |                                                                                       |
| 単元の目標   |      | 知識・技能<br>体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気づき、仲間と自主的に関わり合うこと。<br>実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができる。 | 思考・判断・表現<br>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ことができる。 |               | 主体的に学習に取り組む態度<br>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<br>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こ、話し合いに貢献し<br>ようとするこなどや、健康・安全を確保することができる。 |                                                                                       |
| 単元の学習内容 |      | ・体ほぐし運動                                                                                                                                       |                                                                                |               |                                                                                                                               |                                                                                       |
|         |      | ・実生活に生かす運動の実践                                                                                                                                 |                                                                                |               |                                                                                                                               |                                                                                       |
|         |      |                                                                                                                                               |                                                                                |               |                                                                                                                               |                                                                                       |
|         |      |                                                                                                                                               |                                                                                |               |                                                                                                                               |                                                                                       |
| 単元の評価規準 |      | 知識・技能<br>心身の状態に気づき、仲間と関わり合うとともに、ねらいに応じて運動の計画を立て取り組んでいる                                                                                        | 思考・判断・表現<br>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      |               | 学びに向かう力、人間性等<br>自主的に取り組み、仲間と協力し、話し合いなどに貢献しようとしている。また健康・安全を確保しようとしている                                                          |                                                                                       |
| 主な評価方法  | 学習状況 |                                                                                                                                               | ○                                                                              |               | ○                                                                                                                             |                                                                                       |
|         | 提出物  | ○                                                                                                                                             | ○                                                                              |               | ○                                                                                                                             |                                                                                       |
|         |      |                                                                                                                                               |                                                                                |               |                                                                                                                               |                                                                                       |
|         |      |                                                                                                                                               |                                                                                |               |                                                                                                                               |                                                                                       |
|         |      |                                                                                                                                               |                                                                                |               |                                                                                                                               |                                                                                       |
|         |      |                                                                                                                                               |                                                                                |               |                                                                                                                               |                                                                                       |
|         |      |                                                                                                                                               |                                                                                |               |                                                                                                                               |                                                                                       |
| 配当時間    |      | 6時間                                                                                                                                           |                                                                                |               |                                                                                                                               |                                                                                       |
| 補足等     |      |                                                                                                                                               |                                                                                |               |                                                                                                                               |                                                                                       |

## 単元の計画

|         |         |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
|---------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 教科名     |         | 保健体育                                                                                                                                                                                                         | 対象学年・生徒                                                                                                                                       | 3学年 必修        | 育成する<br>資質・能力                                                                                                                                                                                                                                                            | ・発見力<br>・学ぶ力<br><br>・行動量<br><br>・思考力<br>・判断力<br>・表現力<br>・寛容力<br>・自己指導力<br>・コミュニケーション力 |
| 科目名     |         | 体育                                                                                                                                                                                                           | 教材<br>題材                                                                                                                                      | ステップアップ高校スポーツ |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
| 単位数     |         | 2                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                               | 現代高等保健体育      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
| 単元名     |         | 陸上競技                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
| 内容のまとめ  |         | 陸上競技【長距離走】                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
| 単元の目標   |         | 知識・技能                                                                                                                                                                                                        | 思考・判断・表現                                                                                                                                      |               | 主体的に学習に取り組む態度                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |
|         |         | 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ことができるようになる。                                                                                                                           | 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ことができる。                                                                          |               | 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事、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事などや、健康・安全を確保しようとしている。                                                                                                                                                       |                                                                                       |
| 単元の学習内容 |         | ・ランニングフォーム                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
|         |         | ・腕や脚の使い方                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
|         |         | ・心拍数の計り方                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
|         |         | ・自分に合ったペースを維持して走る                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
| 単元の評価規準 |         | 知識・技能                                                                                                                                                                                                        | 思考・判断・表現                                                                                                                                      |               | 学びに向かう力、人間性等                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                       |
|         |         | ・各種目の技術の名称とそのポイントを理解している。<br>・長距離走では全身持久力の体力要素が重要であり、技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れることで、体力を高めることができることを理解している。<br>・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。<br>・自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりできる。 | ・動きなどの改善についてのポイントを発見したり、取り組み方などの課題を発見したりしている。<br>・発見した課題について、合理的に解決できるよう知識を活用したり、応用したりしている。<br>・自己や仲間の課題について思考・判断し、言葉が文章などで他者にわかりやすく伝えたりしている。 |               | ・課題に応じた練習方法について、単に記録するだけではなく、自己の変化とも関連づけてまとめている。<br>・ルールやマナーについて、単に守るだけではなく、自らの意思で大切にしようとしている。<br>・練習や記録会などで、自己の役割に責任をもって自主的に取り組もうとしている。<br>・自己の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦を大切にしようとしている。<br>・器具・用具等を適切に使用し、練習場所の安全を確認しながら練習や競争を行っている。<br>・自己の体調や技能に応じて目標や課題に挑戦し健康を維持しながら取り組んでいる。 |                                                                                       |
| 主な評価方法  | スキルチェック | ○                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
|         | 学習状況    |                                                                                                                                                                                                              | ○                                                                                                                                             |               | ○                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |
|         | 提出物     | ○                                                                                                                                                                                                            | ○                                                                                                                                             |               | ○                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |
|         | 確認テスト   | ○                                                                                                                                                                                                            | ○                                                                                                                                             |               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
|         |         |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
|         |         |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
|         |         |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
| 配当時間    |         | 13時間                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
| 補足等     |         |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |



## 単元の計画

|         |         |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |
|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教科名     |         | 保健体育                                                                                                                                                                         | 対象学年・生徒                                                                                                                                                           | 3学年 必修                                                                                                                                                                                                                                     | 育成する<br>資質・能力<br><br>・発見力<br>・学ぶ力<br><br>・行動量<br><br>・思考力<br>・判断力<br>・表現力<br>・寛容力<br>・自己指導力<br>・コミュニケーション力 |
| 科目名     |         | 体育                                                                                                                                                                           | 教材<br>題材                                                                                                                                                          | ステップアップ高校スポーツ                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                            |
| 単位数     |         | 2                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                   | 現代高等保健体育                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                            |
| 単元名     |         | 球技①【サッカー】                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |
| 内容のまとめ  |         |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |
| 単元の目標   |         | 知識・技能<br><br>技能の名称や行い方、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している                                                                                                   | 思考・判断・表現<br><br>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、考えたことを他者に伝えている                                                                                     | 主体的に学習に取り組む態度<br><br>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、話し合いに貢献しようとしている。また健康・安全を確保しようとしている                                                                                                                                                       |                                                                                                            |
| 単元の学習内容 |         | ・基本的なボール操作                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |
|         |         | ・空間を作り出す動き方                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |
|         |         | ・チームでの連携した動き                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |
|         |         |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |
| 単元の評価規準 |         | ・技術や戦術、作戦をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることを理解している。<br>・必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返し、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解している。<br>・技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。 | ・攻防やボール操作及びボールを持たないときの動きなどの改善についてのポイントや課題を発見している。<br>・発見した課題について、合理的に解決できるよう知識を活用したり、応用したりしている。<br>・自己や仲間の課題について、自己や仲間が思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりしている。 | ・課題に応じた練習方法を自主的に取り組むもうとしている。<br>・ルールやマナーを守るだけではなく、相手や仲間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。<br>・自己の考えを述べたり相手の話を聞いたりするなど、チームの話し合いに責任をもつて関わろうとしている。<br>・自己の状況にあった実現可能な課題の設定や挑戦しようとしている。<br>・互いに練習相手になったり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとしている。 |                                                                                                            |
| 主な評価方法  | スキルチェック | ○                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |
|         | 学習状況    |                                                                                                                                                                              | ○                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            | ○                                                                                                          |
|         | 提出物     | ○                                                                                                                                                                            | ○                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            | ○                                                                                                          |
|         | 確認テスト   | ○                                                                                                                                                                            | ○                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |
|         |         |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |
|         |         |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |
|         |         |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |
| 配当時間    |         | 10時間                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |
| 補足等     |         |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |

## 単元の計画

|         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                          |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 教科名     |         | 保健体育                                                                                                                                                                                                                                                                   | 対象学年・生徒                                                                                                  | 1学年 必修        | 育成する<br>資質・能力                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ・発見力<br>・学ぶ力<br><br>・行動量<br><br>・思考力<br>・判断力<br>・表現力<br>・寛容力<br>・自己指導力<br>・コミュニケーション力 |
| 科目名     |         | 体育                                                                                                                                                                                                                                                                     | 教材<br>題材                                                                                                 | ステップアップ高校スポーツ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
| 単位数     |         | 3                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                          | 現代高等保健体育      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
| 単元名     |         | ダンス                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
| 内容のまとめり |         | ダンス                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
| 単元の目標   |         | 知識・技能                                                                                                                                                                                                                                                                  | 思考・判断・表現                                                                                                 |               | 主体的に学習に取り組む態度                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                       |
|         |         | 感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をすること。                                                                                                                                               | 表現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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。                                      |               | ダンス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、作品や発表などの話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保すること。                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |
| 単元の学習内容 |         | ・曲の特徴などを体を使って表現する                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                          |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
|         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                          |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
|         |         | ・他者との共同や教え合い                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                          |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
|         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                          |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
| 単元の評価規準 |         | 知識・技能                                                                                                                                                                                                                                                                  | 思考・判断・表現                                                                                                 |               | 学びに向かう力、人間性等                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |
|         |         | ダンスで用いられる身体運動や作品創作に用いられる名称や用語を理解できるようになる。<br>現代的なリズムに乗って自由に仲間とともに関わり合って踊ることを理解できるようになる。<br>自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解できるようになる。<br>柔軟運動やリズムカルな全身運動をすることで、結果として体力を高めることができることを理解できるようになる。<br>リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊ることができるようになる。 | 自己や仲間の課題を発見し、これまで学習した知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにしたり、自己や仲間の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを、他者にわかりやすく伝えられるようになる。 |               | 自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択する学習などに自主的に取り組むこと。<br>仲間の動きをよく見たり、互いに課題を伝え合ったり教え合ったりしながら取り組もうとする。<br>自己の考えを述べたり、相手の話を聞いたりするなど、グループの話合いに責任をもって関わろうとする。<br>体力や技能の程度、性別や障害の有無等に応じて、自己の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦を大切にしようとしたり、練習や交流及び発表の仕方の修正に合意しようとする。<br>踊りの用具を目的に応じて使用したり、気温が高いときは適度な水分補給や休息を取るなど必要に応じて安全対策を講じたりすることなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりする。 |                                                                                       |
| 主な評価方法  | スキルチェック | ○                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                          |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
|         | 学習状況    |                                                                                                                                                                                                                                                                        | ○                                                                                                        |               | ○                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |
|         | 提出物     | ○                                                                                                                                                                                                                                                                      | ○                                                                                                        |               | ○                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |
|         | 確認テスト   | ○                                                                                                                                                                                                                                                                      | ○                                                                                                        |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
|         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                          |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
|         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                          |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
|         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                          |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
|         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                          |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
| 配当時間    |         | 6時間                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
| 補足等     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                          |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |

## 単元の計画

|                |         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                            |
|----------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------|
| 教科名            |         | 保健体育                                                                                                                                                                                  | 対象学年・生徒                                                                                                                                                                       | 3学年 必修                                                                                                                                                                                                                                                     | 育成する<br>資質・能力 | ・発見力<br>・学ぶ力<br><br>・表現力<br>・寛容力<br>・自己指導力 |
| 科目名            |         | 体育                                                                                                                                                                                    | 教材<br>題材                                                                                                                                                                      | ステップアップ高校スポーツ                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                            |
| 単位数            |         | 2                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               | 現代高等保健体育                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                            |
| 単元名            |         | 球技                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                            |
| 内容のまとめり        |         | 球技【ソフトボール】                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                            |
| 単元の目標          |         | 知識・技能<br>技能の名称や行い方、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している                                                                                                                | 思考・判断・表現<br>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、考えたことを他者に伝えている                                                                                                     | 主体的に学習に取り組む態度<br>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、話し合いに貢献しようとしている。また健康・安全を確保しようとしている                                                                                                                                                                           |               |                                            |
| 単元の学習内容        |         | ・状況に応じたバット操作と走塁での攻撃                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                            |
|                |         | ・状況に応じた守備                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                            |
|                |         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                            |
|                |         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                            |
| 単元の評価規準        |         | 知識・技能<br>・技術や戦術、作戦をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることを理解している。<br>・必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返し、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解している。<br>・技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。 | 思考・判断・表現<br>・攻防やボール操作及びボールを持たないときの動きなどの改善についてのポイントや課題を発見している。<br>・発見した課題について、合理的に解決できるよう知識を活用したり、応用したりしている。<br>・自己や仲間の課題について、自己や仲間が思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりしている。 | 学びに向かう力、人間性等<br>・課題に応じた練習方法を自主的に取り組むものとしている。<br>・ルールやマナーを守るだけではなく、相手や仲間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。<br>・自己の考えを述べたり相手の話を聞いたりするなど、チームの話し合いに責任をもって関わろうとしている。<br>・自己の状況にあった実現可能な課題の設定や挑戦しようとしている。<br>・互いに練習相手になったり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとしている。 |               |                                            |
| 主な<br>評価<br>方法 | スキルチェック | ○                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                            |
|                | 学習状況    |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               | ○                                                                                                                                                                                                                                                          |               | ○                                          |
|                | 提出物     | ○                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               | ○                                                                                                                                                                                                                                                          |               | ○                                          |
|                | 確認テスト   | ○                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               | ○                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                            |
|                |         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                            |
|                |         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                            |
|                |         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                            |
| 配当時間           |         | 8時間                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                            |
| 補足等            |         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                            |

## 単元の計画

|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|---------|-------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 教科名     |       | 保健体育                            | 対象学年・生徒                                                         | 3学年 必修        | 育成する<br>資質・能力                                | ・発見力<br>・学ぶ力<br><br>・行動量<br><br>・思考力<br>・判断力<br>・表現力<br>・寛容力<br>・自己指導力<br>・コミュニケーション力 |
| 科目名     |       | 体育                              | 教材<br>題材                                                        | ステップアップ高校スポーツ |                                              |                                                                                       |
| 単位数     |       | 2                               |                                                                 | 現代高等保健体育      |                                              |                                                                                       |
| 単元名     |       | 体育理論                            |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
| 内容のまとめ  |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
| 単元の目標   |       | 知識・技能                           | 思考・判断・表現                                                        |               | 主体的に学習に取り組む態度                                |                                                                                       |
|         |       | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解することができる。 | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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、他者に伝えることができる。 |               | 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むもうとすることができる。 |                                                                                       |
| 単元の学習内容 |       | ・ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方          |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
| 単元の評価規準 |       | 知識・技能                           | 思考・判断・表現                                                        |               | 学びに向かう力、人間性等                                 |                                                                                       |
|         |       | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解することができる。 | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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、他者に伝えることができる。 |               | 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むもうとすることができる。 |                                                                                       |
| 主な評価方法  | 学習状況  |                                 |                                                                 |               | ○                                            |                                                                                       |
|         | 提出物   | ○                               | ○                                                               |               | ○                                            |                                                                                       |
|         | 確認テスト | ○                               |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
| 配当時間    |       | 1時間                             |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
| 補足等     |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |

## 単元の計画

|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|---------|-------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 教科名     |       | 保健体育                            | 対象学年・生徒                                                         | 3学年 必修        | 育成する<br>資質・能力                                | ・発見力<br>・学ぶ力<br><br>・行動量<br><br>・思考力<br>・判断力<br>・表現力<br>・寛容力<br>・自己指導力<br>・コミュニケーション力 |
| 科目名     |       | 体育                              | 教材<br>題材                                                        | ステップアップ高校スポーツ |                                              |                                                                                       |
| 単位数     |       | 2                               |                                                                 | 現代高等保健体育      |                                              |                                                                                       |
| 単元名     |       | 体育理論                            |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
| 内容のまとめり |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
| 単元の目標   |       | 知識・技能                           | 思考・判断・表現                                                        |               | 主体的に学習に取り組む態度                                |                                                                                       |
|         |       | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解することができる。 | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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、他者に伝えることができる。 |               | 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むもうとすることができる。 |                                                                                       |
| 単元の学習内容 |       | ・スポーツ推進のための施策と諸条件               |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
| 単元の評価規準 |       | 知識・技能                           | 思考・判断・表現                                                        |               | 学びに向かう力、人間性等                                 |                                                                                       |
|         |       | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解することができる。 | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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、他者に伝えることができる。 |               | 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むもうとすることができる。 |                                                                                       |
| 主な評価方法  | 学習状況  |                                 |                                                                 |               | ○                                            |                                                                                       |
|         | 提出物   | ○                               | ○                                                               |               | ○                                            |                                                                                       |
|         | 確認テスト | ○                               |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
| 配当時間    |       | 2時間                             |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
| 補足等     |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |

## 単元の計画

|         |         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                       |
|---------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 教科名     |         | 保健体育                                                                                                                                                                                  | 対象学年・生徒                                                                                                                                                                       | 1学年 必修                                                                                                                                                                                                                                                    | 育成する<br>資質・能力 | ・発見力<br>・学ぶ力<br><br>・行動量<br><br>・思考力<br>・判断力<br>・表現力<br>・寛容力<br>・自己指導力<br>・コミュニケーション力 |
| 科目名     |         | 体育                                                                                                                                                                                    | 教材<br>題材                                                                                                                                                                      | ステップアップ高校スポーツ                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                       |
| 単位数     |         | 3                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               | 現代高等保健体育                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                       |
| 単元名     |         | 球技                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                       |
| 内容のまとめ  |         | 球技【バレーボール】                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                       |
| 単元の目標   |         | 知識・技能<br>技能の名称や行い方、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している                                                                                                                | 思考・判断・表現<br>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、考えたことを他者に伝えている                                                                                                     | 主体的に学習に取り組む態度<br>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、話し合いに貢献しようとしている。また健康・安全を確保しようとしている                                                                                                                                                                          |               |                                                                                       |
| 単元の学習内容 |         | ・各ポジションと自己の役割<br><br>・チームでの活動の工夫や多様な楽しみ方の模索<br><br>・競技会の運営、審判など                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                       |
| 単元の評価規準 |         | 知識・技能<br>・技術や戦術、作戦をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることを理解している。<br>・必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返し、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解している。<br>・技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。 | 思考・判断・表現<br>・攻防やボール操作及びボールを持たないときの動きなどの改善についてのポイントや課題を発見している。<br>・発見した課題について、合理的に解決できるよう知識を活用したり、応用したりしている。<br>・自己や仲間の課題について、自己や仲間が思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりしている。 | 学びに向かう力、人間性等<br>・課題に応じた練習方法を自主的に取り組むもうとしている。<br>・ルールやマナーを守るだけでなく、相手や仲間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。<br>・自己の考えを述べたり相手の話を聞いたりするなど、チームの話し合いに責任をもつて関わろうとしている。<br>・自己の状況にあった実現可能な課題の設定や挑戦しようとしている。<br>・互いに練習相手になったり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとしている。 |               |                                                                                       |
| 主な評価方法  | スキルチェック | ○                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                       |
|         | 学習状況    |                                                                                                                                                                                       | ○                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                           | ○             |                                                                                       |
|         | 提出物     | ○                                                                                                                                                                                     | ○                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                           | ○             |                                                                                       |
|         | 確認テスト   | ○                                                                                                                                                                                     | ○                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                       |
|         |         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                       |
|         |         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                       |
|         |         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                       |
| 配当時間    |         | 14時間                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                       |
| 補足等     |         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                       |

## 単元の計画

|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|---------|-------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 教科名     |       | 保健体育                            | 対象学年・生徒                                                         | 3学年 必修        | 育成する<br>資質・能力                                | ・発見力<br>・学ぶ力<br><br>・行動量<br><br>・思考力<br>・判断力<br>・表現力<br>・寛容力<br>・自己指導力<br>・コミュニケーション力 |
| 科目名     |       | 体育                              | 教材<br>題材                                                        | ステップアップ高校スポーツ |                                              |                                                                                       |
| 単位数     |       | 2                               |                                                                 | 現代高等保健体育      |                                              |                                                                                       |
| 単元名     |       | 体育理論                            |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
| 内容のまとめり |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
| 単元の目標   |       | 知識・技能                           | 思考・判断・表現                                                        |               | 主体的に学習に取り組む態度                                |                                                                                       |
|         |       | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解することができる。 | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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、他者に伝えることができる。 |               | 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むもうとすることができる。 |                                                                                       |
| 単元の学習内容 |       | ・豊かなスポーツライフが広がる未来の社会            |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
| 単元の評価規準 |       | 知識・技能                           | 思考・判断・表現                                                        |               | 学びに向かう力、人間性等                                 |                                                                                       |
|         |       | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解することができる。 | 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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、他者に伝えることができる。 |               | 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むもうとすることができる。 |                                                                                       |
| 主な評価方法  | 学習状況  |                                 |                                                                 |               | ○                                            |                                                                                       |
|         | 提出物   | ○                               | ○                                                               |               | ○                                            |                                                                                       |
|         | 確認テスト | ○                               |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
|         |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
| 配当時間    |       | 2時間                             |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |
| 補足等     |       |                                 |                                                                 |               |                                              |                                                                                       |

## 単元の計画

|         |         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                           |  |
|---------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|
| 教科名     |         | 保健体育                                                                                                                                                                                  | 対象学年・生徒                                                                                                                                                                       | 3学年 必修                                                                                                                                                                                                                                                     | ・発見力<br>・学ぶ力<br><br>・行動量<br><br>・思考力<br><br>・寛容力<br>・自己指導力<br>・コミュニケーション力 |  |
| 科目名     |         | 体育                                                                                                                                                                                    | 教材<br>題材                                                                                                                                                                      | ステップアップ高校スポーツ                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                           |  |
| 単位数     |         | 2                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               | 現代高等保健体育                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                           |  |
| 単元名     |         | 球技                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                           |  |
| 内容のまとめ  |         | 球技(バドミントン・卓球)                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                           |  |
|         |         | 0<br>0                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                           |  |
| 単元の目標   |         | 知識・技能<br>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。                                                                                               | 思考・判断・表現<br>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。                                                                                              | 主体的に学習に取り組む態度<br>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いうこと、作戦などについての話し合いに貢献しようということ、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようということ、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。                                                                                                              |                                                                           |  |
| 単元の学習内容 |         | ・役割に応じたシャトルや用具の操作、仲間との連携による攻撃の組み立て。<br><br>・相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防を展開する。                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                           |  |
| 単元の評価規準 |         | 知識・技能<br>・技術や戦術、作戦をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることを理解している。<br>・必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返し、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解している。<br>・技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。 | 思考・判断・表現<br>・攻防やボール操作及びボールを持たないときの動きなどの改善についてのポイントや課題を発見している。<br>・発見した課題について、合理的に解決できるよう知識を活用したり、応用したりしている。<br>・自己や仲間の課題について、自己や仲間が思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりしている。 | 学びに向かう力、人間性等<br>・課題に応じた練習方法を自主的に取り組むもうとしている。<br>・ルールやマナーを守るだけではなく、相手や仲間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。<br>・自己の考えを述べたり相手の話を聞いたりするなど、チームの話し合いに責任をもつて関わろうとしている。<br>・自己の状況にあった実現可能な課題の設定や挑戦しようとしている。<br>・互いに練習相手になったり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとしている。 |                                                                           |  |
| 主な評価方法  | スキルチェック | ○                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                           |  |
|         | 学習状況    |                                                                                                                                                                                       | ○                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            | ○                                                                         |  |
|         | 提出物     | ○                                                                                                                                                                                     | ○                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            | ○                                                                         |  |
|         | 確認テスト   | ○                                                                                                                                                                                     | ○                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                           |  |
|         |         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                           |  |
|         |         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                           |  |
|         |         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                           |  |
| 配当時間    |         | 7時間                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                           |  |
| 補足等     |         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                           |  |