

教科・科目	対象学年	単位数	教科書	使用教材
保健体育・体育	普通科 3年	2	高等学校 改訂版 保健体育 (第一学習社)	Active Sports 2020 (大修館書店)
科目の概要と目標	<p>〈概要〉 各種の運動の合理的な実践を通して、運動の技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、身体の調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。</p> <p>〈目標〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の特性や生徒一人一人の能力・特性等に応じて、運動や健康の科学的な理解の元に運動を実践する。 ・体ほぐしの運動を行い、体の調子を整えさせたり、仲間と交流する。 ・公正・協力・責任などの社会的な態度や健康・安全に留意して運動を行おう。 ・運動によって、生涯を通して明るく豊かで活力ある生活を営む資質や能力を育てる。 			
単元	学習内容	到達度目標		
A 体づくり運動	ア 体ほぐし運動	<ul style="list-style-type: none"> ・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、仲間と主体的に関わり合うことができる。 		
	イ 実生活に生かす運動の計画	<ul style="list-style-type: none"> ・自己のねらいに応じて、健康の増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立てて取り組むことができる。 		
C 陸上競技		<ul style="list-style-type: none"> ○ それぞれの種目の特性を理解し運動の技能を高め、競技したり、自己記録を高めたりすることができる。 ○ 競技規則を十分に理解し、お互いに協力して記録会を行うことができる。 		
	ア 短距離走 リレー	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力に応じた効率的な動きと敏捷性を鍛え、より速く走ることができる。 		
	イ 長距離走	<ul style="list-style-type: none"> ・全身持久力と筋持久力を鍛え、目標タイムを設け長い距離をより速く走ることができる。 		
E 球技 ア、イ、ウ から2種目選択	ア ゴール型	<ul style="list-style-type: none"> ○ それぞれの運動種目によって展開されるゲームでは、技能の段階に応じて勝敗を競う過程や結果に、楽しさや喜びを味わうことができる。 		
	イ ネット型	<ul style="list-style-type: none"> ○ ゲームなどを通して、その種目の楽しさを味わい個人やチームの課題を設定し、その解決に向けての練習を工夫することができる。 		
	ウ ベースボール型	<ul style="list-style-type: none"> ○ ルールを十分理解し、互いに協力をしてゲームの企画や運営・審判を行うことができる。 		
	ア バスケットボール サッカー	<ul style="list-style-type: none"> ・学習段階に応じた作戦を立て、集団的技能や個人的技能を活用させ、速攻、ディフェンス等での自己の役割を理解し、ゲームで生かすことができる。 		
	イ バレーボール (ビーチボール)	<ul style="list-style-type: none"> ・既習の技能を活用し、学習段階に応じた作戦を立ててゲームをすることができる。二段攻撃や三段攻撃と防御など自己の役割を理解し、ゲームで生かすことができる。 		
	イ ソフトテニス バドミントン 卓球	<ul style="list-style-type: none"> ・既習の技能を活用して相手の動きや打球に対応した作戦を立て、シングルスやダブルスのゲームで生かすことができる。特に、ダブルスに関わる技能としてパートナーとの連携での自己の役割を理解できる。 		
	ウ ソフトボール	<ul style="list-style-type: none"> ・攻防を交替しながら、ヒットエンドランやダブルプレーの集団的技能やスローイング、バッティングの個人的技能を活用してゲームをすることができる。 		
G ダンス	イ フォークダンス	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力に応じて課題をもって運動を行い、感じを込めて踊ったり、みんなで楽しく踊ったりして、交流、発表をすることができる。 		
H 体育理論	3 豊かなスポーツライフのために	<ul style="list-style-type: none"> ・豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解し、主体的に取り組むことができる。 ・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。 		