

令和7年度 3年次生 学びのプラン

教科名	保健体育	単位数 (コマ数)	3単位 (3コマ)	履修年次	3年次
科目名	体育	履修	必履修(共通)	開講	通年
教科書	現代高等保健体育 (大修館)	副教材			
1 学習の目標					
体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質や能力を育成する。					
2 学習の方法					
① 学習の方法について					
・種目により、男女分かれて授業を行います。					
・個人種目では、全体指導や個別指導の中で記録や技能の向上を目指します。					
・球技では、ゲームを楽しく行うため基本技術の向上、ルールをしっかりと習得することを目指します。					
・体育理論では、スポーツに対しての科学的知識を理解できるようにします。					
・集団行動では、年度初めに重点的にを行い、年間を通じて各領域と関連させながら学習します。					
② 技能テストについて					
・各単元の終了時に実施します。個人の技能がどこまで高まったのかを評価します。					
③ 授業の際に必要なもの					
・指定ジャージ・運動靴・教科書(体育理論で使用)					
3 評価について					
① 評価の観点					
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しているとともに、それらの技能を身に付けている。				
思考・判断・表現	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ている。				
主体的に学習に取り組む態度	生涯にわたって継続して運動に親しむために、運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするとともに、健康・安全を確保している。				
② 評価の方法					
材料	技能テスト	小テスト	グループワーク	授業の取り組み	評価方法
知識・技能	○	○		○	技能テスト等の達成度によって評価する A:80%以上 B:50%以上 C:50%未満
思考・判断・表現	○	○	○	○	技能テスト・ワークシート等の達成度によって評価する A:80%以上 B:50%以上 C:50%未満
主体的に学習に取り組む態度			○	○	グループワーク等の取り組み状況によってA、B、Cを付けそれを数値化したものを合計して評価する。 A:80%以上 B:50%以上 C:50%未満
4 その他					
○運動に積極的に取り組みましょう。					
中学時代に運動が苦手でも関係ありません。高校時代にどのように運動を楽しむかが生涯を通じてスポーツを続けるうえで重要になります。主体的に取り組ましましょう。					
○体調管理をしっかりとしましょう。					
実技教科であるため授業の欠席は評価に大きく影響します。					

5 単元の目標・評価						
単元名	「体づくり運動」					
単元の目標	体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。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ることができるようにする。					
育成を目指す力	行動・挑戦力	課題解決力	創造力	発信力	自己管理力	継続力
活動形態	個人活動・集団活動					
活動内容	集団行動、全身を使う準備運動、自己評価、課題解決					
評価の観点	知識・技能		思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
評価規準	「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が付き、仲間と主体的に関わり合うことができている。 「実生活に生かす運動の計画」では、自己のねらいに応じて、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継続的な運動の計画を立て取り組むことができている。		生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができている。		体づくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとするなど、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができる。	

単元名	「球技」バレーボール バasketボール ソフトボール					
単元の目標	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。その際、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ができるようにする。					
育成を目指す力	行動・挑戦力	課題解決力	創造力	発信力	自己管理力	継続力
活動形態	個人活動・集団活動					
活動内容	スキルトレーニング、ゲーム、自己評価、課題解決					
評価の観点	知識・技能		思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
評価規準	勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。 ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすること。ネット型では、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすること。ベースボール型では、状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすること。		生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができている。		球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとするなど、合意形成に貢献しようとするなど、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとするなど、互いに助け合い高め合おうとするなどや、健康・安全を確保することができる。	

単元名	「陸上競技」短距離走 中距離走					
単元の目標	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。その際、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ようにする。					
育成を目指す力	行動・挑戦力	課題解決力	創造力	発信力	自己管理力	継続力
活動形態	個人活動					
活動内容	スキルトレーニング、記録測定、自己評価、課題解決					
評価の観点	知識・技能		思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
評価規準	記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法、競技会の仕方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。 短距離走では、中間走の高いスピードを維持して速く走ることや中距離走では、ペースの変化に対応		生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。		陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとするなど、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができる。	

単元名	「選択種目」 バドミントン ソフトテニス フットサル 卓球 ミニバレー					
単元の目標	自ら選択した種目の勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。その際、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ができるようにする。					
育成を目指す力	行動・挑戦力	課題解決力	創造力	発信力	自己管理能力	継続力
活動形態	個人活動・集団活動					
活動内容	スキルトレーニング、ゲーム、自己評価、課題解決					
評価の観点	知識・技能	思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度		
評価規準	勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。 ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすること。ネット型では、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなど	生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができる。		球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、合意形成に貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができる。		

単元名	「体育理論」 運動・スポーツの学び方					
単元の目標						
育成を目指す力	行動・挑戦力	課題解決力	創造力	発信力	自己管理能力	継続力
活動形態	個人活動					
活動内容	グループワーク、自己評価、課題解決					
評価の観点	知識・技能	思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度		
評価規準	運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること。また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること。さらに、過度な負荷や長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること理解している。運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること。また、これらの獲得には、一定の期間がかかることを理解している。	運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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。		運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むことができる。		

6		年間計画				
学期	月	単元		項目	予定時数	考査
前期	4	体づくり運動	○体ほぐしの運動	○三条体操	12	
	5		○体力を高める運動	○集団行動		
	6	陸上競技	「陸上競技」 ○競争（短・中距離）	「陸上競技」 ○50m走 ○100m走 ○1500m・1000m走	8	
	7	球技・選択球技	○ソフトボール(男子) ○「選択」バドミントン・ソフトテニス・卓球(女子)	「ソフトボール」 ○キャッチボール、バッティング、ゲーム 「バドミントン」「ソフトテニス」「卓球」 ○ストローク、サーブ、レシーブ、ゲーム	13	
	8		○「選択」バドミントン・フットサル(男子) ○ソフトボール(女子)	「バドミントン」 ○ロブ、ドロップ、ハイクリアー、ヘアピン、ゲーム 「フットサル」 ○パス、トラップ、ドリブル、シュート、ゲーム 「ソフトボール」 ○キャッチボール、バッティング、ゲーム	13	
	9					
後期	10	球技	○バレーボール(男子) ○バスケットボール(女子)	「バレーボール」 ○パス、サーブ、レシーブ、スパイク 3段攻撃 ゲーム 「バスケットボール」 ○ボールハンドリング、ドリブル、ドリブルシュート、ゲーム	13	
	11	球技	○バスケットボール(男子) ○バレーボール(女子)	「ミニバレー」 ○レシーブ、トス、サーブ、スパイク 審判法、ゲーム運営、ゲーム	13	
	12	男女共修選択	○ミニバレー		10	
	通年	体育理論	○運動・スポーツの学び方	○豊かなスポーツライフの設計	8	