

令和7年度 学習指導計画

|        |      |         |    |     |      |
|--------|------|---------|----|-----|------|
| 教科     | 保健体育 | 科目      | 体育 | 単位数 | 3単位  |
| 学科・類型  |      | 普通科Ⅱ・Ⅰ類 |    | 学年  | 第3学年 |
| 使用教科書  |      |         |    |     |      |
| 使用副教材等 |      |         |    |     |      |

【学習の到達目標】

|         |   |
|---------|---|
| 学習の到達目標 | <p>1. 心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。</p> <p>2. 各種の運動の合理的な実践を通して、運動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、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> |
|---------|---|

【学習指導計画及び評価方法等】

|             | 学習内容  | 学習のねらい・指導上の工夫点・留意点   |
|-------------|---|--|
| 1<br>学<br>期 | <p>①新体力診断テスト</p> <p>②体づくり運動</p> <p>③選択種目<br/>器械運動（マット運動）<br/>陸上競技①（走高跳）<br/>陸上競技②（ハードル走）</p> <p>④体育理論</p> | <p>①自身の成長を記録し、自身の変化に気づかせる。<br/>測定を通じて協力し合い仲間との関係を築く。</p> <p>②健康で活動的な身体を獲得するための基礎体力向上トレーニングを実施する。</p> <p>③マット運動：自身の技能に合った技に主体的に取り組む。仲間の演技を見ることで話し合い活動に繋げることや互いに認め合う力を身につける。</p> |
| 2<br>学<br>期 | <p>①選択種目<br/>バドミントン<br/>サッカー<br/>バスケットボール<br/>ソフトバレーボール<br/>卓球<br/>ダンス<br/>フライングディスク</p>                  | <p>①各競技特性を理解し技能の向上と協調性を育む。<br/>個人技術の習得と対戦型スポーツとしての楽しさを味わえるよう工夫する。<br/>スポーツに関わることの楽しさや喜びを感じ、生涯を通しスポーツに関わることのできる資質を育む。</p>   |
| 3<br>学<br>期 |   |  |

令和7年度 学習指導計画

|        |      |        |    |     |      |
|--------|------|--------|----|-----|------|
| 教科     | 保健体育 | 科目     | 体育 | 単位数 | 2単位  |
| 学科・類型  |      | スポーツ理論 |    | 学年  | 第3学年 |
| 使用教科書  |      |        |    |     |      |
| 使用副教材等 |      |        |    |     |      |

【学習の到達目標】

|         |   |  |
|---------|---|--|
| 学習の到達目標 | <p>スポーツに関わる基礎知識を実践的に学ぶことを通じて、自己の競技における課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けての手立てを理解し実践する資質を高める。またする・みる・支えるの3つの視点のうち「支える」に関する身体に関わる様々な専門知識の基礎を理解し、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与するリーダーとしての資質・能力を育成を目指す。様々なスポーツ分野で活躍する講師の活動から自身にあったスポーツ・健康との関わり方を見つけることができる。</p> | <p>1. 心と体にわたって成と体力<br/>2. 各種ようす<br/>じて継続</p> |
|---------|---|--|

【学習指導計画及び評価方法等】

|             | 学習内容  | 学習のねらい・指導上の工夫点・留意点   |
|-------------|---|--|
| 1<br>学<br>期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタジオエクササイズ論</li> <li>・リズムジャンプ実習(資格取得)</li> <li>・大学連携授業</li> <li>・トレーニング論</li> </ul> | <p>スタジオエクササイズ論</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フィットネスクラブなどで健康づくりとして広く行われているエアロビクスエクササイズについて講義と実習を行い、健康とスポーツの関わりについて理解を深める。</li> </ul> <p>リズムジャンプ実習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツリズムトレーニング協会のデュフェューザー資格取得を目指す。成長期の子どもへの指導～トップアスリートのW-UPなど幅広く用いられる指導スキルを獲得し、指導者としての基礎的素養を高める。</li> </ul> <p>トレーニング論</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチやトレーニングの基礎知識について実践的に学び正しい知識と正しい動作の習得を目指す。</li> </ul> <p>個人によって興味や理解度にも大きな差があると考え、グループワークなどで知識の共有を図理ながら協働的に学びを深めていく。</p>  |
| 2<br>学<br>期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツキャリア論</li> <li>・トレーニング論</li> <li>・テーピング理論・実践</li> </ul>                         | <p>スポーツキャリア論</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・様々なスポーツ分野で活躍する講師の活動から、一人一人ににあったスポーツ・健康との関わり方について自己分析し自身のキャリアのあり方について理解を深める。</li> </ul> <p>トレーニング論</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチやトレーニングの基礎知識について実践的に学び正しい知識と正しい動作の習得を目指す。</li> </ul> <p>個人によって興味や理解度にも大きな差があると考え、グループワークなどで知識の共有を図理ながら協働的に学びを深めていく。</p> <p>テーピング論</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・外傷予防のテーピングや応急処置としてのテーピングなど目的に応じた処置が行えるよう巻き方の基礎知識と正しい巻き方の習得を目指す。また外傷についての基礎知識も学ぶ。</li> </ul> <p>個人によって興味や理解度にも大きな差があると考え、グループワークなどで知識の共有を図理ながら協働的に学びを深めていく。</p> |
| 3<br>学<br>期 |   |  |

令和7年度 学習指導計画

|        |      |         |    |     |      |
|--------|------|---------|----|-----|------|
| 教科     | 保健体育 | 科目      | 体育 | 単位数 | 3単位  |
| 学科・類型  |      | スポーツ実技Ⅱ |    | 学年  | 第3学年 |
| 使用教科書  |      |         |    |     |      |
| 使用副教材等 |      |         |    |     |      |

【学習の到達目標】

|         |   |
|---------|---|
| 学習の到達目標 | <p>スポーツ活動を通じて、課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けて取り組む資質を高める。また心と体を一体として捉え、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与するリーダーとしての資質・能力を育成を目指す。</p> <p>(1) スポーツの多様な意義やスポーツの推進及び発展の仕方について体験的に理解するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に必要な知識・技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2) スポーツの推進及び発展についての自己や社会の課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える表現力を養う。</p> <p>(3) 生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与することを旨とし、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う</p> |
|---------|---|

【学習指導計画及び評価方法等】

|             | 学習内容   | 学習のねらい・指導上の工夫点・留意点   |
|-------------|--|--|
| 1<br>学<br>期 | 生涯スポーツ実習<br>・アルティメット<br>・綱引き<br>・スラックライン<br>・ハンドボール<br>・SUP<br>・テニス<br>スポーツ企画・運営<br>地域スポーツ実習 | 生涯スポーツ実習<br>・様々な競技を体験的に学び、各競技の魅力を理解する。事前に種目のルールや特性について調べ実際に体験する。実習レポートを通じて1つ1つの種目についてまとめる。<br>・各種目を専門の講師や施設にて学ぶことで、地域施設の在り方や、生涯を通じて実際に各競技に触れるにはどこでどのように取り組まれているのかを理解し、一人一人にあったスポーツキャリアの獲得を目指す。<br>・2年時に体験した種目に関しては生徒たちが主体的に競技の特性を理解し自主運営していけるよう支援的な指導に努める。<br>スポーツ企画<br>・コース2・3年合同での球技大会を計画。自主運営することでイベント企画や運営する計画性や協働性を高める。参加者が楽しめるようルールを工夫したり時間設定などを行う。<br>地域スポーツ実習<br>地域の公園でできる種目を企画し地域スポーツ振興を行う。   |
| 2<br>学<br>期 | 生涯スポーツ実習<br>・バスケットボール<br>・バレーボール<br>・ソフトボール<br>アウトドア実習<br>スポーツ企画・運営<br>地域スポーツ実習              | 生涯スポーツ実習<br>・様々な競技を体験的に学び、各競技の魅力を理解する。事前に種目のルールや特性について調べ実際に体験する。実習レポートを通じて1つ1つの種目についてまとめる。<br>・各種目を専門の講師や施設にて学ぶことで、地域施設の在り方や、生涯を通じて実際に各競技に触れるにはどこでどのように取り組まれているのかを理解し、一人一人にあったスポーツキャリアの獲得を目指す。<br>・2年時に体験した種目に関しては生徒たちが主体的に競技の特性を理解し自主運営していけるよう支援的な指導に努める。<br>アウトドア実習<br>・びわこ成蹊スポーツ大学と連携してアウトドアに関する基礎講座を実施し、野外活動や自然環境への理解を深める。<br>スポーツ企画<br>・コース2・3年合同での球技大会を計画。自主運営することでイベント企画や運営する計画性や協働性を高める。参加者が楽しめるようルールを工夫したり時間設定などを行う。<br>地域スポーツ実習<br>地域の公園でできる種目を企画し地域スポーツ振興を行う。 |
| 3<br>学<br>期 |  |  |

