

高等学校 令和7年度（4学年用） 教科 保健体育 科目 体育

教 科：保健体育 科 目：体育 単位数： 1 単位
対象学年組： 第 4 学年 A 組 ～ B 組
使用教科書： （ 現代高等保健体育（大修館書店） ）
教科 保健体育 の目標：

【知 識 及 び 技 能】	各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。
【思考力、判断力、表現力等】	運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】	生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目 体育 の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性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付けるようにする。	生涯にわたって運動を豊かに継続するために課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、お互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知 技	思	態	配当 時数
1 学 期	体づくり 【知識】 ・ 体づくりの運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。 ・ 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付き、仲間と主体的に関わり合うことができるようにする。 ・ 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るようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・ 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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・ 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し、合意形成に貢献しようとし、健康・安全を確保することができるようにする。	【指導事項】 ・ オリエンテーション ・ 健康・安全の留意事項 ・ 準備運動 ・ グループ活動 活動計画作成 計画に沿って活動を進める 【体ほぐし運動】 ・ ストレッチ（1人） ・ ベアジャンプ ・ 知恵の輪 ・ 地蔵倒し ・ 抵 抗 ・ 縄跳び ・ ジャンケンゲーム ・ ステーション鬼ごっこ ・ 氷おに ・ スタンドアップ（2～6人） 【実生活に生かす運動】 ・ 動的ストレッチ・ストレッチ（2人） ・ 筋力を高める運動 （腕立て・腹筋・カーフレイズ スクワットジャンプ・背筋） ・ 俊敏性を高める運動 （ジグザグタッチ・ラダー ミニハードル） ・ 持久力を高める運動 インターバル走 オリジナル鬼ごっこ など	【知識】 ① 体づくり運動では、自己のねらいに応じて、効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があることについて、言ったり書き出したりして る。 ② 体力の構成要素は、健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していることについて、言ったり書き出したりして る。 【思考・判断・表現】 ① 体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに体づくり運動を楽しむための調整の仕方を見付けてい る。 ② 体づくり運動の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けてい る。 【主体的に学習に取り組む態度】 ① 一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。 ② 課題解決に向けて話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。	○	○	○	4
1 学 期	ソフトボール 【知識及び技能】 ・ 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ようにする。 ・ 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ができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・ 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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・ ソフトボール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し、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い高め合おうとし、健康・安全を確保することができるようにする。	【指導事項】 ・ オリエンテーション ・ 健康・安全の留意事項 ・ 準備運動 ・ チーム練習 練習計画作成 計画に沿って練習を進める 【キャッチボール・ピッチング練習】 ・ オーバーハンスロー ・ フライ ・ バウンド ・ スタンダード投法 【バッティング練習】 ・ ティ ・ トス 【守備練習】 ・ 中継プレー ・ ダブルプレー など ・ ゲーム	【知 識】 ① ソフトボールの技能と関連させながら、高められる体力があることについて、言ったり書き出したりして る。 【技 能】 ① 投球では、コースや高さをコントロールして投げることができる。 【思考・判断・表現】 ① 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けてい る。 ② 課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見して る。 【主体的に学習に取り組む態度】 ① 一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。 ② 作戦などを話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。	○	○	○	4

1 学 期	体育理論 1 【知識】 - 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 - 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 - 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もうとする態度を養う。	【指導事項】 運動やスポーツでの安全確保 健康づくりのために運動を実践してみよう	【知識】 - 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 - 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見している。 【主体的に学習に取り組む態度】 - 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、主体的に取り組もうとしている。	○	○		1
	バドミントン 【知識及び技能】 - 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ようにする。 - 状況に応じたシャト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ができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 - 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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 - バドミントン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し、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い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ようにする。	【指導事項】 - オリエンテーション - 健康・安全の留意事項 - 準備運動 - チーム練習 練習計画作成 計画に沿って練習を進める 【サーブ練習】 《フォアハンド》《バックハンド》 ロング ・ ショート 【ストローク練習】 クリアー・ドロップ スマッシュ・ヘアピン 【ラリー ドロップ&ヘアピン スマッシュ&ヘアピン ドロップ・ヘアピン・ロブ スマッシュ・ブロック・ロブ など - カバー確認 - 確認ゲーム - ゲーム リーグ戦（シングルス・ダブルス）	【知 識】 ① 課題解決の方法には、チームや自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、ゲームなどを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることについて、言ったり書き出したりしている。 【技 能】 ① 相手の攻撃の変化に応じて、仲間とタイミングを合わせて守備位置を移動することができる。 【思考・判断・表現】 ① 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けている。 ② チームや自己の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ① 一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。 ② 仲間の課題を指摘するなど、互いに助け合い高め合おうとしている。	○	○	○	4
2 学 期	体育理論 2 【知識】 - 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、理解したことを言ったり書いたりできるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 - 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、自己を取り巻く環境の変化を予想し、自己や社会についての課題を発見できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 - 豊かなスポーツライフの設計についての学習に主体的に取り組もうとする態度を養う。	【指導事項】 ライフスタイルに応じたスポーツ 自分でスポーツライフを設計してみよう	【知 識】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、自己を取り巻く環境の変化を予想し、自己や社会についての課題を発見している。 【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の学習に、主体的に取り組もうとしている。		○	○	1

2 学 期	卓 球	【知識及び技能】 ・ 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ようにする。 ・ 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ができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・ 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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・ 卓球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し、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い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ようにする。	【指導事項】 ・ オリエンテーション ・ 健康・安全の留意事項 ・ 準備運動 ・ チーム練習 - 練習計画作成 - 計画に沿って練習が進める 【サーブ&レシーブ練習】 - フォアハンド・バックハンド - 上下回転 【ラリー】 - フォアハンド ・ ツッツキ - ハーフボレー ・ ドライブ 【スマッシュ&ブロック練習】 - など ・ カバー確認 ・ 確認ゲーム ・ リーグ戦 - シングルス ・ ダブルス	【知 識】 ① 卓球には、安全で合理的、計画的な練習の方法があることについて、学習した具体例を挙げている。 【技 能】 ① ラリーの中で、相手の攻撃や味方の移動で生じる空間をカバーして、守備のバランスを維持する動きをすることができる。 【思考・判断・表現】 ① 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けている。 ② チームでの話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ① 卓球の学習に主体的に取り組もうとしている。 ② 仲間の課題を指摘するなど、互いに助け合い高め合おうとしている。	○	○	○	4
2 学 期	サッカー	【知識及び技能】 ・ 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ようにする。 ・ 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ができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・ 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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・ サッカー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し、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い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ようにする。	【指導事項】 ・ オリエンテーション ・ 健康・安全の留意事項 ・ 準備運動 ・ チーム練習 - 練習計画作成 - 計画に沿って練習が進める 【パス練習】 - インサイド・アウトサイド - インステップ・鳥かご 【ドリブル練習】 - ドリブル&ターン - サバイバル 【シュート練習】 - ドリブルシュート - など ・ 簡易ゲーム ・ 確認ゲーム ・ リーグ戦	【知 識】 ① サッカーの試合では、ゲームのルール、運動の仕方や役割に応じた行動の仕方などがあることについて、学習した具体例を挙げている 【技 能】 ① 得点を取るためのフォーメーションやセットプレイなどのチームの役割に応じた動きをすることができる。 【思考・判断・表現】 ① 練習やゲームの場面で、チームや自己の危険を回避するための活動の仕方を提案している。 ② 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ① 一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。 ② 危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。	○	○	○	4
2 学 期	バレーボール	【知識及び技能】 ・ 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ようにする。 ・ 状況に応じたシャト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ができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・ 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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・ バレーボール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し、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い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ようにする。	【指導事項】 ・ オリエンテーション ・ 健康・安全の留意事項 ・ 準備運動 ・ チーム練習 - 練習計画作成 - 計画に沿って練習が進める 【パス練習】 - オーバーハンド・アンダーハンド - 円陣パス 【サーブ練習】 - アンダーハンド ・ フローター 【アタック・ブロック練習】 - ステップ・キャッチボール - ハンドトスからスパイク - など ・ 確認ゲーム ・ ゲーム 6人制 9人制 他学年交流戦	【知 識】 ① バレーボールには、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて、学習した具体例を挙げている。 【技 能】 ① 仲間と連携した攻撃の際に、ポジションに応じた動きをすることができる。 【思考・判断・表現】 ① 練習やゲームを行う場面で、チームや自己の活動を振り返り、よりよいマナーや行為について提案している。 ② 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ① バレーボールの学習に主体的に取り組もうとしている。 ② フェアなプレイを大切にしようとしている。	○	○	○	4

体育学習3							
3 学 期	【知識】 ・持続可能なスポーツのためにできることについて、理解したことを言ったり書いたりできるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・持続可能なスポーの発展のための、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、他の者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・持続可能なスポーの発展についての学習に主体的に取り組もうとする態度を養う。	【指導事項】 ・スポーツと環境 スポーツとまちづくり	【知 識】 持続可能なスポーツのためにできることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 持続可能なスポーの発展のための、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、他の者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 持続可能なスポーの発展についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	○	○	1	
3 学 期	バスケットボール 【知識及び技能】 ・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ようにする。 ・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ができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・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ようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・バスケットボール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いうこと、合意形成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、互いに助け合い高め合おうということなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	【指導事項】 ・オリエンテーション ・健康・安全の留意事項 ・準備運動 ・チーム練習 練習計画作成 計画に沿って練習が進める 【シュート練習】 セットシュート レイアップシュート ドリブルシュート 【パス練習】 三角パス スクエアパス 【ドリブル練習】 サークル ジグザグ 【守備練習（ゾーン）】 2-1-2 1-3-1 【攻撃練習（ゾーン）】 スクリーン ポストプレー など ・ハーフコートゲーム 3対3 4対4 5対5 ・ゲーム リーグ戦	【知 識】 ① バスケットボールでは、局面ごとに技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 【技 能】 ① 侵入する空間を作り出すために、チームの作戦に応じた移動や動きをすることができる。 【思考・判断・表現】 ① 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けている。 ② チームでの学習で、状況に応じてチームや自己の役割を提案している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ① 一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。 ② 作戦などを話し合う場で、合意形成に貢献しようとしている。	○	○	○	4
3 学 期	陸上 中長距離 【知識及び技能】 ・中・長距離走の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、中・長距離走特有の技能を身に付けることができるようにする。 ・ペースの変化に対応して走ることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・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ようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・中・長距離走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いうこと、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうということ、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようということなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	【指導事項】 ・オリエンテーション ・健康・安全の留意事項 ・準備運動 ・グループ練習 練習計画作成 計画に沿って練習が進める 【呼吸法確認練習】 【フォーム確認練習】 ピッチ走法 ストライド走法 【ペース走練習】 ベア ・ グループ など ・記録会 1.5km ・ 2km ・ 3km	【知 識】 ① 中・長距離走の記録会で、競技のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて、学習した具体例を挙げている。 【技 能】 ① 最も速く走ることのできるペース配分に応じて動きを切り替えて走ることができる。 【思考・判断・表現】 ① 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて仲間とともに陸上競技を楽しむための調整の仕方を見付けている。 ② 練習や競技会の場で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ① 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ② 役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。	○	○	○	4
						合計	
						35	