

高等学校 令和7年度（1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： 2 単位

対象学年組： 第 1 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、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。 - 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、仲間と自主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、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ようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 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。 【学びに向かう力、人間性等】 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、話し合いに貢献しようとし、ことなどの態度を養うとともに、健康・安全を確保して授業に取り組む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 - 荒トレ（補強運動） - 体ほぐし運動 ジャンケンゲーム （おんぶ、手押し車） スタンドアップ メリーゴーランド ストレッチ - 実生活に生かす運動 《筋力を高める運動》 腕立て、腹筋、背筋、カーフレイズ、スクワットジャンプ 《敏捷性を高める運動》 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》 縄跳び 鬼ごっこ	【知識】 ① 運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書き出したりしている。 ② 定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。 ③ 実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 ① 体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 ② ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 ③ 体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ① 学習に自主的に取り組もうとしている。 ② 仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。 ③ 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。	○	○	○	8

ソフトボール 【知識及び技能】 - ソフトボールの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ができるようにする。 - 安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携し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】 - 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。 【学びに向かう力、人間性等】 - ソフトボール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する、作戦などについての話合い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、互いに助け合い教え合おうとすることなどの態度を養うとともに、健康・安全を確保して授業に取り組む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 - 荒トレ（補強運動） - キャッチボール - スローイング（オーバースロー） （サイドスロー） - キャッチング - ピッチング - スタンダードモーション - バッティング - スイング練習 - バッティングティ使用 - グループでのバッティング - 守備練習 - 簡易ゲーム - シチュエーションゲーム - バッティングティーでのゲーム - 試合	【知識】 - ソフトボールで用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるため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。 - ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、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について、言ったり書き出したりしている。 【技能】 - ねらった方向へボールを投げるができる。 - ねらった方向にボールを打ち返すことができる。 - タイミングを合わせてボールを捉えることができる。 【思考・判断・表現】 - チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返っている。 - 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 - 健康・安全を確保している。 - 学習に自主的に取り組もうとしている。 - 作戦などについての話合いに貢献しようとしている。	○	○	○	8
体育理論 1 【知識】 - スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 - スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、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】 - スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組もうとする態度を養う。	【指導事項】 - スポーツの始まりと変遷 - スポーツの始まりと発展 - 近代スポーツから国際スポーツへ - 文化としてのスポーツ - スポーツを文化としてとらえること - スポーツ文化への多様なかわり方と変容	【知識】 スポーツの歴史的発展と多様な変化について、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】 スポーツの歴史的発展と多様な変化について、事実を整理したり、スポーツへの関わり方を見いだしたりして、自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見している。 【主体的に学習に取り組む態度】 スポーツの歴史的発展と多様な変化についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	2

1 学 期	バドミントン 【知識及び技能】 ・バドミントンの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ができるようにする。 ・役割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いた場所をめぐる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】 ・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。 【学びに向かう力、人間性等】 バドミントン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し、作戦などについての話合いに貢献しようとし、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、互いに助け合い教え合おうとし、互いの態度を養うとともに、健康・安全を確保して授業に取り組む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 ・荒トレ（補強運動） ・サービス 《フォアハンド》 - ロングハイ - ショート 《バックハンド》 - ロングハイ - ショート ・ラリー - クリアー - ドロップ ・簡易ゲーム - ハーフコートゲーム ・試合 - シングルス - ダブルス	【知識】 ① バドミントンで用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるため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。 ② 練習やゲーム中の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について、言ったり書き出したりしている。 【技能】 ① サービスでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 ② シャトルを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 ③ ラリーのなかで、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすることができる。 【思考・判断・表現】 ① ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。 ② 自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ① 学習に自主的に取り組もうとしている。 ② 健康・安全を確保している。 ③ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとしている。	○	○	○	8
	体育理論 2 【知識】 ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組もうとする態度を養う。	【指導事項】 ・オリンピックとパラリンピックの意義 - オリンピックの意義 - パラリンピックの意義 ・スポーツが経済に及ぼす効果 - スポーツと経済 - スポーツ産業の拡大	【知識】 現代のスポーツの意義や価値、経済効果について、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】 現代のスポーツの意義や価値、経済効果について、事実や理念を整理したり、スポーツが社会にもたらす影響について課題を発見している。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代のスポーツの意義や価値、経済効果についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	2

2 学 期	卓球	【知識】 - 卓球の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ができるようにする。 - 役割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いた場所をめぐる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】 - 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。 【学びに向かう力、人間性等】 卓球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する、作戦などについての話合い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、互いに助け合い教え合おうとするなどの態度を養うとともに、健康・安全を確保して授業に取り組む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 - 荒トレ（補強運動） - ラケットワーク - サービス - フォアハンド - バックハンド - ストローク - スマッシュ - ラリー - 簡易ゲーム - 的当てゲーム - 試合 - シングル	【知識】 - 卓球で用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるため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。 - 練習やゲーム中の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について、言ったり書き出したりしている。 【技能】 - サービスでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 - ラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むことができる。 - ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 【思考・判断・表現】 - 卓球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」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。 - ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。 【主体的に学習に取り組む態度】 - 学習に自主的に取り組もうとしている。 - 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。	○	○	○	8
	サッカー	【知識及び技能】 - サッカーの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ができるようにする。 - 安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をす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する、作戦などについての話合い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、互いに助け合い教え合おうとするなどの態度を養うとともに、健康・安全を確保して授業に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】 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。	【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 - 荒トレ（補強運動） - リフティング - パス 2人組 - 鳥かご - ドリブル - ジグザグドリブル - ドリブル鬼ごっこ - シュート - ドリブルから - パスから - PK - 簡易ゲーム - ミニゲーム - ハーフコートゲーム - 試合	【知識】 - サッカーで用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるため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。 - ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、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について、言ったり書き出したりしている。 【技能】 - 味方が操作しやすいパスを送ることができる。 - ゴール前の空いている場所をカバーすることができる。 - ゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。 【思考・判断・表現】 - 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 - ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。 【主体的に学習に取り組む態度】 - 学習に自主的に取り組もうとしている。 - 健康・安全を確保している。 - 相手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。	○	○	○	8

2 学 期	バレーボール					
	【知識及び技能】 - バレーボールの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ができるようにする。 - 役割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いた場所をめぐる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】 - 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。 【学びに向かう力、人間性等】 - バレーボール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し、作戦などについての話し合いに貢献しようとし、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、互いに助け合い教え合おうとすることなどの態度を養うとともに、健康・安全を確保して授業に取り組む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 - 荒トレ（補強運動） - パス - オーバーハンド - アンダーハンド - サーブ - アンダーハンド - フロッター - 簡易ゲーム - ミニゲーム （バドミントンコート） - レシーブゲーム - 試合 6人制 9人制	【知識】 ① バレーボールで用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるため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。 ② 戦術や作戦に応じて、技能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について、学習した具体例を挙げている。 【技能】 ① サーブでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 ② 攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げることができる。 ③ ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 【思考・判断・表現】 ① 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 ② ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ① 学習に自主的に取り組もうとしている。 ② 健康・安全を確保している。 ③ 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。	○	○	○

3 学 期	体育理論	【知識】 ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、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】 ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組もうとする態度を養う。	【指導事項】 ・スポーツの高潔さとドーピング スポーツの高潔さをまもること スポーツにおけるドーピング ・スポーツと環境 スポーツと環境問題 これからのスポーツと環境保護	【知識】 スポーツの高潔さやスポーツが環境や社会へもたらす影響について、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】 スポーツの高潔さやスポーツが環境や社会へもたらす影響について、習得した知識を基に、持続可能なスポーツの発展のための課題の解決に向けて、自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 スポーツの高潔さやスポーツが環境や社会へもたらす影響についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	2
	バスケットボール	【知識及び技能】 ・バスケットボールの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ができるようにする。 ・安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前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】 ・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。 【学びに向かう力、人間性等】 ・バスケットボール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し、作戦などについての話し合いに貢献しようとし、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、互いに助け合い教え合おうとし、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。	【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 ・荒トレ（補強運動） ・シュート セットシュート ジャンプシュート レイアップシュート ・パス チェストパス バウンズパス ・ドリブル サークルドリブル ジグザグドリブル ・簡易ゲーム ハーフコート 2対1 2対2 3対2 3対3 ・試合	【知識】 ① バスケットボールで用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるため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。 ② 戦術や作戦に応じて、技能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について、学習した具体例を挙げている。 【技能】 ① 味方が操作しやすいパスを送ることができる。 ② パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができる。 ③ ゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。 【思考・判断・表現】 ① 作戦などの話し合いの場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。 ② 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ① 学習に自主的に取り組もうとしている。 ② 健康・安全を確保している。 ③ 作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。	○	○	○	8
	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する。 ・自己に適したペースを維持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】 ・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。 【学びに向かう力、人間性等】 ・中・長距離走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し、自己の責任を果たそうとし、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、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。	【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 ・荒トレ（補強運動） ・バランスチェック 片足立ち（開眼・閉眼） 足踏み ウォーキング ・呼吸法 ・フォーム ピッチ走法 ストライド走法 ・ペース走 ・記録会	【知識】 ① 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について、言ったり書き出したりしている。 ② 陸上競技（中・長距離）で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録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 呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ることができる。 ② リズミカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。 ③ 自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。 【思考・判断・表現】 ① 健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ② 選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ① 学習に自主的に取り組もうとしている。 ② 仲間と互いに合意した自己の役割を果たそうとしている。 ③ 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している。	○	○	○	8
								70