

飛鳥 高等学校 令和7年度（1年次用）

保健体育科 科目 体育1

教 科： 保健体育科 科 目： 体育1

対象学年組：第 1 年次 1 組～ 6 組

使用教科書：（ ）

教科 保健体育科 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個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な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の課題を発見し、合理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、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

科目 体育1 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】
運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。	運動についての自己の課題を発見し、合理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、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
1 学 期	【知識及び技能】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や技術、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開できるようにする。 【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られるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。	・3単位のうち2単位を2時間続きの球技を行い、3展開で授業を行う。 ・バレーボール、サッカー、アルティメットより1種目を選択し3展開で授業を行う。 ・各種目グループ学習を実施し、生徒が計画を立案し、生徒同士で練習や試合を行う。 ・個人カードを使用し、振り返りや目標の設定を毎時間行う。 2単位種目 ・バレーボール 1. 個人技能 パス、スパイク、サーブ等 2. 集団技能 3段攻撃、ブロック等 3. 試合 ・アルティメット 1. 個人技能 パス、キャッチ、カット等 2. 集団技能 ランニングパス、フォーメーション等 3. 試合 ・サッカー 1. 個人技能 パス、シュート、ドリブル等 2. 集団技能 ポジショニング等 3. 試合 2. 集団技能 フォーメーション、カノン、アシメトリー等 ・陸上競技 1. 個人技能 短距離、ハードル、高跳び、砲丸、やり投げ 2. 集団技能 リレー、競技会運営等	【知識・技能】 ・競技特性や技術の名称、作戦等が多くあることを知っている。 ・運動の課題に応じて、練習や試合・発表中の技能を分析したりする運動観察の方法を理解している。 ・種目の基本的な技能を身に付けている。 ・仲間と連携した動きで試合や発表を展開することができる。 【思考・判断・表現】 ・自己の課題を発見することや合理的な解決に向けた運動への取組ができています。 ・グループ内で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ます。 ・グループが抱えている課題を発見し、その合理的な解決に向けた練習を見通しを立て計画的に練習計画を立て、グループ全体で練習することができています。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・体づくり運動や体力を高める運動に全力で取り組むことができています。 ・フェアプレーを理解し、怪我の防止や安全に配慮しながら練習や試合、発表ができています。 ・話し合いに参加することや、仲間の学習を援助しながら練習や試合、発表をすることができています。	○	○	○	24
	B 水泳 【知識及び技能】 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、効率的に泳げるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 泳法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られるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳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する、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、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康	・習熟度で3つのコースに分け授業を実施する。 Aコース ・浮き・ストリームライン ・キック・ブル・息継ぎ ・25mクロール、平泳ぎ Bコース ・クロール（キック・ブル） ・平泳ぎ（キック・ブル） ・50メートル ・時間泳 Cコース ・クロール（コンビネーション） ・平泳ぎ（コンビネーション） ・背泳ぎ（キック・ブル） ・バタフライ（キック・ブル） ・100m個人メドレー	【知識・技能】 ・水泳の特性や技術の名称、体力の高め方等を知っている。 ・運動観察の方法を理解している。 ・各コースに応じて、より早くより長く泳ぐことができる。 ・各コースに応じて、様々な泳法でよりきれいに泳ぐことができる。 【思考・判断・表現】 ・泳法など自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫することができる。 ・自己の考えたことを他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・体づくり運動や体力を高める運動に全力で取り組むことができています。 ・水泳の事故防止に関する心得を遵守し、安全に水泳に取り組むことができています。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦することを大切に取り組むことができています。	○	○	○	

2 学 期							
	C 球技 1 学期（A欄）と同様	・種目はバドミントン、ソフト ボール、アルティメットより 1 種 目を選択し 3 展開で授業を行う。 他、1 学期（A欄）と同様 ・バドミントン 1. 個人技能 ハイクリア、ドロップ、スマッシュ等 2. 集団技能 ダブルス等 3. 試合 ・ソフトボール 1. 個人技能 バットイング、キャッチング、スローイング等 2. 集団技能 カバリング、走塁等 3. 試合 ・アルティメット 1. 個人技能 ストローク等 2. 試合	1 学期（A欄）と同様	○	○	○	30
3 学 期	D 球技・持久走 1 学期（A欄）と同様	・種目はバスケットボール、ユニ ホック、卓球より 1 種目を選択し 3 展開で授業を行う。 他、1 学期（A欄）と同様 ・バスケットボール 1. 個人技能 シュート、ドリブル、パス等 2. 集団技能 3 メン、スクリーン等 3. 試合 ・ユニホック 1. 個人技能 パス、シュート、ドリブル等 2. 集団技能 フォーメーション、ディフェンス等 3. 試合 ・卓球 1. 個人技能 ストローク、ツッツキ等 2. 集団技能 ダブルス等 3. 試合	1 学期（A欄）と同様	○	○	○	16
							合計 70

飛鳥 高等学校 令和7年度（1年次用）教科 保健体育科 科目 保健1

教科 保健体育科 科目 保健1 単位数 1 単位

対象学年組 第 1 年次 1 組～ 6 組

使用教科書：（ 現代高等保健体育 大修館書店 ）

教科 保健体育科 の目標：

【知識及び技能】個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身につけるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】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、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を養う。

科目 保健1 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】
現代社会における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身につけ実生活で実践できるようにする。	現代社会において生じている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、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。	生涯を通じて現代社会で明るく豊かで活力のある生活を営めるよう、自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指そうとする態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
1 学 期	A 現代社会と健康 【知識及び技能】 現代社会と健康について理解を深めることができる 【思考力、判断力、表現力等】 現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現することができる 【学びに向かう力、人間性等】 現代社会と健康についての学習に主体的に取り組むことができる	1 現代社会と健康 (1) 健康の考え方と成り立ち (2) 私たちの健康のすがた (3) 生活習慣病の予防と回復 (4) がんの原因と予防 (5) がんの治療と回復 (6) 運動と健康 (7) 食事と健康 (8) 休養・睡眠と健康 (9) 喫煙と健康 (10) 飲酒と健康 (11) 薬物乱用と健康	【知識・技能】 現代社会と健康について理解した内容を言ったり書いたりできている。 【思考・判断・表現】 現代社会と健康について学んだ内容を自分に当てはめて考え、自他の課題を発見し、その解決策を思考し改善の方法とその選択した理由などをノートに書いてまとめたり道筋を立てて発表したりしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代社会と健康の内容に興味・関心をもち、積極的に授業に参加している。	○	○	○	12
	定期考査						
2 学 期	A 現代社会と健康 【知識及び技能】 現代社会と健康について理解を深めることができる 【思考力、判断力、表現力等】 現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現することができる 【学びに向かう力、人間性等】 現代社会と健康についての学習に主体的に取り組むことができる	(12) 精神疾患の特徴 (13) 精神疾患の予防 (14) 精神疾患からの回復 (15) 現代の感染症 (16) 感染症の予防 (17) 性感染症・エイズとその予防 (18) 健康に関する意思決定・行動選択 (19) 健康に関する環境づくり	【知識・技能】 現代社会と健康について理解した内容を言ったり書いたりできている。 【思考・判断・表現】 現代社会と健康について学んだ内容を自分に当てはめて考え、自他の課題を発見し、その解決策を思考し改善の方法とその選択した理由などをノートに書いてまとめたり道筋を立てて発表したりしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代社会と健康の内容に興味・関心をもち、積極的に授業に参加している。	○	○	○	14
	定期考査						
3 学 期	B安全な社会生活 【知識及び技能】 安全な社会づくりについて理解を深めることができる 【思考力、判断力、表現力等】 安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現することができる 【学びに向かう力、人間性等】 安全な社会づくりについての学習に主体的に取り組むことができる	(1) 事故の現状と発生要因 (2) 安全な社会の形成 (3) 交通における安全 (4) 応急手当の意義とその基本 (5) 日常的な応急手当 (6) 心肺蘇生法	【知識・技能】 安全な社会生活について理解した内容を言ったり書いたりできている。 【思考・判断・表現】 安全な社会生活について学んだ内容を自分に当てはめて考え、自他の課題を発見し、その解決策を思考し改善の方法とその選択した理由などをノートに書いてまとめたり道筋を立てて発表したりしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 安全な社会生活についての内容に興味・関心をもち、積極的に授業に参加している。	○	○	○	9
							合計 35

飛鳥 高等学校 令和7年度（2年次用）

保健体育科 科目 体育2

教科 科：保健体育科 科 目：体育2

単位数：3 単位

対象学年組：第 2 年次 1 組～ 6 組

使用教科書：（ ）

教科 保健体育科 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個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な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の課題を発見し、合理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、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

科目 体育2 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】
運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。	運動についての自己の課題を発見し、合理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、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
1 学 期	A 球技・柔道・ダンス・陸上競技 【知識及び技能】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や技術、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開できるようにする。 【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られるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。	・3単位のうち2単位を2時間続きの球技を行い、1単位を1時間の柔道・ダンス・陸上競技より1種目を選択し3展開で授業を行う。 ・2単位の球技はバレーボール、サッカー、アルティメットより1種目を選択し3展開で授業を行う。 ・各種目グループ学習を実施し、生徒が計画を立案し、生徒同士で練習や試合を行う。 ・個人カードを使用し、振り返りや目標の設定を毎時間行う。 2単位種目 ・バレーボール 1. 個人技能 パス、スパイク、サーブ等 2. 集団技能 3段攻撃、ブロック等 3. 試合 ・アルティメット 1. 個人技能 パス、キャッチ、カット等 2. 集団技能 ランニングパス、フォーメーション等 3. 試合 ・サッカー 1. 個人技能 パス、シュート、ドリブル等 2. 集団技能 ポジショニング等 3. 試合 1単位種目 ・柔道 ・ダンス 1. 個人技能 ダンスの基本ステップ、アイソレーション等 2. 集団技能 フォーメーション、カノン、アシンメトリー等 ・陸上競技 1. 個人技能 短距離、ハードル、高跳び、砲丸、やり投げ 2. 集団技能 リレー、競技会運営等	【知識・技能】 ・競技特性や技術の名称、作戦等が多くあることを知っている。 ・運動の課題に応じて、練習や試合・発表中の技能を分析したりする運動観察の方法を理解している。 ・種目の基本的な技能を身に付けている。 ・仲間と連携した動きで試合や発表を展開することができる。 【思考・判断・表現】 ・自己の課題を発見することや合理的な解決に向けた運動への取組ができている。 ・グループ内で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ます。 ・グループが抱えている課題を発見し、その合理的な解決に向けた練習を見通しを立て計画的に練習計画を立て、グループ全体で練習することができている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・体づくり運動や体力を高める運動に全力で取り組むことができています。 ・フェアプレーを理解し、怪我の防止や安全に配慮しながら練習や試合、発表ができています。 ・話し合いに参加することや、仲間の学習を援助しながら練習や試合、発表をすることができています。	○	○	○	36
	B 水泳 【知識及び技能】 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、効率的に泳げるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 泳法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られるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳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する。	・習熟度で3つのコースに分け授業を実施する。 Aコース ・浮き・ストリームライン ・キック・プル・息継ぎ ・25mクロール、平泳ぎ Bコース ・クロール（キック・プル） ・平泳ぎ（キック・プル） ・50メートル ・時間泳 Cコース ・クロール（コンビネーション） ・平泳ぎ（コンビネーション）	【知識・技能】 ・水泳の特性や技術の名称、体力の高め方等を知っている。 ・運動観察の方法を理解している。 ・各コースに応じて、より早くより長く泳ぐことができる。 ・各コースに応じて、様々な泳法でよりきれいに泳ぐことができる。 【思考・判断・表現】 ・泳法など自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫することができる。 ・自己の考えたことを他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・体づくり運動や体力を高める運動に全力で取り組むことができています。	○	○	○	

	すること、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、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保できるようにする。	・背泳ぎ（キック・ブル） ・バタフライ（キック・ブル） ・100m個人メドレー	・水泳の事故防止に関する心得を遵守し、安全に水泳に取り組むことができている。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦することを大切に取り組むことができている。				
2学期	C 球技・柔道・ダンス・陸上競技 1 学期（A欄）と同様	2単位種目 ・バドミントン、ソフトボール、テニスより1種目を選択し3展開で授業を行う。 他、1 学期（A欄）と同様 ・バドミントン 1. 個人技能 ハイクリア、ドロップ、スマッシュ等 2. 集団技能 ダブルス等 3. 試合 ・ソフトボール 1. 個人技能 パッシング、キャッチング、スローイング等 2. 集団技能 カバリング、走塁等 3. 試合 ・テニス 1. 個人技能 ストローク、ボレー等 2. 集団技能 ダブルス等 3. 試合 ・2学期中旬から1単位種目は持久走を全員必修で行う。 1 km～5 km	1 学期（A欄）と同様	○	○	○	45
3学期	D 球技・持久走 1 学期（A欄）と同様	・2単位種目バスケットボール、ユニホック、卓球より1種目を選択し3展開で授業を行う。 他、1 学期（A欄）と同様 ・バスケットボール 1. 個人技能 シュート、ドリブル、パス等 2. 集団技能 3メン、スクリーン等 3. 試合 ・ユニホック 1. 個人技能 パス、シュート、ドリブル等 2. 集団技能 フォーメーション、ディフェンス等 3. 試合 ・卓球 1. 個人技能 ストローク、ツッツキ等 2. 集団技能 ダブルス等 3. 試合 ・1単位種目は持久走を全員必修で行う。 1 km～5 km	1 学期（A欄）と同様	○	○	○	24
							合計
							105

飛鳥 高等学校 令和7年度（2年次用） 教科 保健体育科 科目 保健2

教科 保健体育科 科目 保健2 単位数 1 単位

対象学年組 第2年次 1組～6組

使用教科書 (現代高等保健体育 大修館書店)

教科 保健体育科 の目標

【知識及び技能】個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身につけるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】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、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を養う。

科目 保健2 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】
生涯を通じる健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、生涯の各段階における健康と労働と健康の項目について身に付けることができるようにする。	生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現する。	生涯を通じて現代社会で明るく豊かで活力のある生活を営めるよう、自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指そうとする態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
1 学 期	A 生涯を通じる健康 【知識及び技能】 生涯を通じる健康について理解を深めることができる 【思考力、判断力、表現力等】 生涯を通じる健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現することができる 【学びに向かう力、人間性等】 生涯を通じる健康についての学習に主体的に取り組むことができる	1 現代社会と健康 (1) ライフステージと健康 (2) 思春期と健康 (3) 性意識と性行動の選択 (4) 妊娠・出産と健康 (5) 避妊法と人工妊娠中絶 (6) 結婚生活と健康	【知識・技能】 生涯を通じる健康について理解した内容を言ったり書いたりできている。 【思考・判断・表現】 生涯を通じる健康について学んだ内容を自分に当てはめて考え、自他の課題を発見し、その解決策を思考し改善の方法とその選択した理由などをノートに書いてまとめたり道筋を立てて発表したりしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 生涯を通じる健康の内容に興味・関心をもち、積極的に授業に参加している。	○	○	○	12
	定期考査						
2 学 期	A 現代社会と健康 1学期参照 B 健康を支える環境づくり 【知識及び技能】 健康を支える環境づくりについて理解を深めることができる 【思考力、判断力、表現力等】 健康を支える環境づくりについて、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現することができる 【学びに向かう力、人間性等】 健康を支える環境づくりについての学習に主体的に取り組むことができる	(7) 中高年期と健康 (8) 働くことと健康 (9) 労働災害と健康 (10) 健康的な職業生活 (1) 大気汚染と健康 (2) 水質汚濁、土壌汚染と健康 (3) 環境と健康に関わる対策 (4) ごみ処理と上下水道の整備 (5) 食品の安全性 (6) 食品衛生に関わる活動	【知識・技能】 健康を支える環境づくりについて理解した内容を言ったり書いたりできている。 【思考・判断・表現】 健康を支える環境づくりについて学んだ内容を自分に当てはめて考え、自他の課題を発見し、その解決策を思考し改善の方法とその選択した理由などをノートに書いてまとめたり道筋を立てて発表したりしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康を支える環境づくりの内容に興味・関心をもち、積極的に授業に参加している。	○	○	○	14
	定期考査						
3 学 期	B 健康を支える環境づくり 2学期参照	(7) 保健サービスとその活用 (8) 医療サービスとその活用 (9) 医薬品の制度とその活用 (10) さまざまな保健活動や社会的対策 (11) 健康に関する環境づくりと社会参加	【知識・技能】 健康を支える環境づくりについて理解した内容を言ったり書いたりできている。 【思考・判断・表現】 健康を支える環境づくりについて学んだ内容を自分に当てはめて考え、自他の課題を発見し、その解決策を思考し改善の方法とその選択した理由などをノートに書いてまとめたり道筋を立てて発表したりしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康を支える環境づくりの内容に興味・関心をもち、積極的に授業に参加している。	○	○	○	9
							合計 35

飛鳥 高等学校 令和7年度（3年次用） 教科 保健体育 科目 体育3

教 科： 保健体育 科 目： 体育3 単位数： 2 単位

対象学年組：第 3 年次 1 組～ 6 組

使用教科書：（ 現代高等保健体育 ）

教科 体育3 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個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な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の課題を発見し、合理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、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

科目 体育3 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】
運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。	運動についての自己の課題を発見し、合理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、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
1 学 期	A 球技 【知識及び技能】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や技術、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開できるようにする。 【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られるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。	・バレーボール、ゴルフ、フットサルより1種目を選択し3展開で授業を行う。 ・各種目グループ学習を実施し、生徒が計画を立案し、生徒同士で練習や試合を行う。 ・個人カードを使用し、振り返りや目標の設定を毎時間行う。 ・バレーボール 1. 個人技能 パス、スパイク、サーブ等 2. 集団技能 3段攻撃、ブロック等 3. 試合 ・ゴルフ 1. 個人技能 等 2. 集団技能 ランニングパス、フォーメーション等 3. 試合 ・フットサル 1. 個人技能 パス、シュート、トラップ等 2. 集団技能 センタリング、オーバーラップ等 3. 試合	【知識・技能】 ・競技特性や技術の名称、作戦等が多くあることを知っている。 ・ゲームの課題に応じて、練習やゲーム中の技能を分析したりする運動観察の方法を理解している。 ・種目の基本的な技能を身に付けている。 ・仲間と連携した動きでゲームを展開することができている。 【思考・判断・表現】 ・自己の課題を発見することや合理的な解決に向けた運動への取組ができている。 ・グループ内で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。 ・グループが抱えている課題を発見し、その合理的な解決に向けた練習計画を立て、グループ全体で練習することができている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・体づくり運動や体力を高める運動に全力で取り組むことができている。 ・フェアプレーを理解し、怪我の防止や安全に配慮しながら練習や試合ができている。 ・作戦などの話し合いに参加することや、仲間の学習を援助しながら練習や試合をすることができている。	○	○	○	24
	B 球技 1 学期（A欄）と同様	・バドミントン、ソフトボール、テニスより1種目を選択し3展開で授業を行う。 他、1 学期（A欄）と同様 ・バドミントン 1. 個人技能 ハイクリア、ドロップ、スマッシュ等 2. 集団技能 ダブルス等 3. 試合 ・ソフトボール 1. 個人技能 バットイング、キャッチング、スローイング等 2. 集団技能 カバリング、走塁等 3. 試合 ・テニス 1. 個人技能 ストローク、ボレー等 2. 集団技能 ダブルス等 3. 試合	1 学期（A欄）と同様	○	○	○	30
2 学 期	C 球技 1 学期（A欄）と同様	・バスケットボール、ユニホック、アルティメットより1種目を選択し3展開で授業を行う。 他、1 学期（A欄）と同様 ・バスケットボール 1. 個人技能 シュート、ドリブル、パス等 2. 集団技能 3メン、スクリーン等 3. 試合 ・ユニホック 1. 個人技能 パス、シュート、ドリブル等 2. 集団技能 フォーメーション、ディフェンス等 3. 試合 ・アルティメット 1. 個人技能	1 学期（A欄）と同様	○	○	○	16
	3 学 期			○	○	○	

		1. 個人技術 パス、キャッチ、カット等
		2. 集団技能 ランニングパス、フォーメーション等
		3. 試合

			合計
			70

飛鳥 高等学校 令和7年度（2年次用） 教科 保健体育 科目 野外活動

教 科： 保健体育 科 目： 野外活動 単位数： 2 単位

対象学年組：第 2 年次 1 組～ 6 組

使用教科書：（ プリント等を使用 ）

教科 保健体育科 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個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な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の課題を発見し、合理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、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

科目 野外活動 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】
自然の中での行動の仕方、及び自然に親しむことができる資質や能力を身につける	活動において、仲間と実習の方法や課題について話し合い自分の意見を伝えたり、仲間の意見を聞こうとする力を育み、課題解決に向けて仲間と協力して行うことができるようにする	授業に積極的に取り組むことができるようにする 仲間と協調性をもって活動に取り組むことができるようにする

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配 当 時 数
1 学 期	A キャンプ・サーフィンについて 【知識及び技能】 キャンプやサーフィンについて基本的な知識と技術を身につけることができるようにする 安全に活動できる知識や技術を身につけることができるようにする 【思考力、判断力、表現力等】 グループの中でそれぞれの役割を把握し、自分が何をすべきか考え行動ができるようにしたり、仲間に助けを求めたり指示を出したりできるようにする 【学びに向かう力、人間性等】 自分勝手な行動をとらず、協調性をもって準備や片付け、実習を行うことができるようにする	1. オリエンテーション 1年を通して授業の活動内容や、ルール説明 2. 火起こし・飯ごう炊さん ・火のおこし方、ご飯の炊き方 3. 水平活動とサーフィンについて ・泳力確認、パドルング、テイクオフ 4. 実習の事前指導	【知識・技能】 授業で学んだことが身に付いている。学んだことを応用して活動に生かすことができる。（観察・事後レポート） 【思考・判断・表現】 自分の考えを他者に伝えたり、他者の考えを受け入れながら協力して活動ができている。（観察） 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に授業に取り組んでいる（欠時・観察・事後レポート）	○	○	○	24
2 学 期	B アウトドアスポーツについて 【知識及び技能】 野外スポーツについて基本的な知識と技能を身につけることができるようにする 【思考力、判断力、表現力等】 自他の課題を発見し、課題を解決するための方法を言ったり書くことができるようにする 【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力して、課題解決に向け取り組めるようにする。 野外スポーツの楽しさを味わい、生涯を通じて野外スポーツを楽しむ資質や能力を高める。	1. 実習の振り返り・地図の読み方 2. ウォークラリーについて 3. ウォークラリー・オリエンタリング 4. アウトドアクッキング 5. ゴルフ練習 6. ゴルフ実習 7. スキー概論・実践トレーニング 8. スキー実習実践トレーニング 9. スキー実習事前指導	【知識・技能】 アウトドアスポーツについての技能が身に付いているか。マナーやルールを理解し安全に取り組んでいるか。（観察、実技テスト等） 【思考・判断・表現】 アウトドアスポーツについて自他の課題を発見し課題を解決するための方法を言ったり書いたりしている（事後レポート・観察） 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に授業に取り組んでいるか（欠時・事後レポート・観察）	○	○	○	28
3 学 期	C 野外レクリエーションについて 【知識及び技能】 野外レクリエーションについて基本的な知識と技能を身につけることができるようにする 【思考力、判断力、表現力等】 野外レクリエーションの運営について計画的に企画を立案したり実行する能力を高める。 【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力して、活動ができたり、互いが楽しめるようルールを守ったり、運営したりする資質や能力を育む。	1. スキー実習の振り返り 2. 焼き芋づくり 3. 冬の伝統的な遊びについて 4. 遊びの実践 5. 餅つき 6. 総まとめ企画立案 7. 企画の実施 8. 大掃除	【知識・技能】 野外レクリエーションについての技能が身に付いているか。マナーやルールを理解し安全に取り組んでいるか。（観察、実技テスト等） 【思考・判断・表現】 野外レクリエーションの運営において仲間と合意形成をはかりながら企画を立案し、発表し、計画をたてることができるか。（企画書・観察） 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に授業に取り組んでいるか（欠時・事後レポート・観察）	○	○	○	18
							合計 70

飛鳥 高等学校 令和7年度（3年次用）教科 保健体育 科目 サッカー演習

单位数： 单位

使用教科書：（

教科 保健体育 の目標：

【思考力、判断力、表現力等】サッカーについての自他の課題を発見し、合理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】生涯にわたってサッカー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、明るく豊かな生活を営む態度を養う

科目 サッカー演習 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】
運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。	運動についての自己の課題を発見し、合理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、公正に取り組み、互いに協力すると、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価標準	知	思	態	配当 時数
1 学 期	サッカー 【知識及び技能】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や技術、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開できるようにする。 【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られるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。	(4月～7月) ①個人技能の向上を主眼とし、身体的能力や個人技術を中心に活動する。 ②個人戦術を理解する。 ③ルールを理解する。	【知識・技能】 - 競技特性や技術の名称、作戦等が多くあることを知っている。 - ゲームの課題に応じて、練習やゲーム中の技能を分析したりする運動観察の方法を理解している。 - 種目の基本的な技能を身に付けている。 - 仲間と連携した動きでゲームを展開することができている。 【思考・判断・表現】 - 自己の課題を発見することや合理的な解決に向けた運動への取組ができている。 - グループ内で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。 - グループが抱えている課題を発見し、その合理的な解決に向けた練習計画を立て、グループ全体で練習することができている。 【主体的に学習に取り組む態度】 - 体づくり運動や体力を高める運動に全力で取り組むことができている。 - フェアプレーを理解し、怪我の防止や安全に配慮しながら練習や試合ができている。 - 作戦などの話し合いに参加することや、仲間の学習を援助しながら練習や試合をすることができている。	○	○	○	24
2 学 期	1学期と同様	(9月～12月) ①個人技能の向上に伴い、集団技能の向上と発展を目指す。 ②チーム戦術の理解を目指す。 ③ルールを理解する。	1学期と同様	○	○	○	30
3 学 期	1学期と同様	(1月～3月) ①個人技能の精度を高め、集団技能をより高いレベルへ発展させることを目指す。 ②ゲームにおける戦術理解を目指す。また、状況把握と状況に適した戦術修正ができる能力を育成する。 ③全員がルールを理解し、スムーズに試合を行えるようになる。	1学期と同様	○	○	○	16
							合計
							70

[illegible]

飛鳥 高等学校 令和7年度（3年次用） 教科 保健体育 科目 体育実技演習

教科：保健体育 科目：体育実技演習 単位数：2 単位

対象学年組：第3年次 1組～6組

使用教科書：（プリント）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】 体力と技能のかかわりとそれらを適切に高める必要性や、技能の型に応じた高め方を理解し体育系の入試試験に対応できる技能の習得

【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、課題を発見し、より良い解決に向けて思考し、判断するとともに、他社に伝えることができる

【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むことができるようにする

科目 体育実技演習 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】
体力と技能のかかわりとそれらを適切に高める必要性や、技能の型に応じた高め方を理解し体育系の入試試験に対応できる技能の習得	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、より良い解決に向けて思考し、判断するとともに、他社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ようにする

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
1 学期	A 単元 【知識及び技能】 体育系の大学、短大、専門学校などへの進学希望者を対象とし、入学試験に対応できる技能の習得を目指す。 【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、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。 【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む。	1. オリエンテーション (入試内容説明会・目標記録設定) 2. 第1回記録会 3. ウォームアップ各種 (公式鬼ごっこ、縄跳) 4. コアトレーニング 5. ウエイトトレーニング 6. バランストレーニング 7. ジャンプトレーニング 8. パワートレーニング 9. 第2回記録会 10. 球技種目 (バレーボール、バドミントン他) 11. 陸上競技 (走・跳) 水泳 (4泳法)	【知識・技能】 体力と技能のかかわりとそれらを適切に高める必要性や、技能の型に応じた高め方があること、運動やスポーツの安全で効果的な学習について理解できている。 【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、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。 【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む。	○	○	○	24
2 学期	上記と同様	12. 水泳 (4泳法) 13. 第3回記録会 14. 短距離スタートダッシュ 15. 50m走、ハードル 16. 立幅跳び 17. トレーニング各種 18. 第4回記録会 19. マット運動 20. 球技種目 (バスケットボール、バレーボール) 21. 入試に備えての個人練習	上記と同様	○	○	○	28
3 学期	上記と同様	22. 第5回記録会 23. 入試に備えての個人練習 24. 入試に備えての最終調整 25. まとめ	上記と同様	○	○	○	18
							合計 70