

飛鳥 高等学校 令和8年度（1年次用） 教科 保健体育 科目 体育1

教科：保健体育 科目：体育1 単位数：2 単位

対象学年組：第 1 年次 1 組～ 6 組

使用教科書：（ ）

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
<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<p>・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。</p> <p>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 ポジションニング等 3. 試合</p> <p>2. 集団技能 フォーメーション、カノン、アシメントリー等 ・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</p>	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	○	○	○	24

1
学期

飛鳥 高等学校 令和8年度（2年次用） 教科 保健体育 科目 体育2

教科：保健体育 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 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	担当 時数
<p>A 球技・柔道・ダンス・陸上競技</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>2単位種目</p> <p>・バレーボール</p> <p>1. 個人技能 パス、スパイク、サーブ等</p> <p>2. 集団技能 3段攻撃、ブロック等</p> <p>3. 試合</p> <p>・アルティメット</p> <p>1. 個人技能 パス、キャッチ、カット等</p> <p>2. 集団技能 ランニングパス、フォーメーション等</p> <p>3. 試合</p> <p>・サッカー</p> <p>1. 個人技能 パス、シュート、ドリブル等</p> <p>2. 集団技能 ポジショニング等</p> <p>3. 試合</p> <p>1単位種目</p> <p>・柔道</p> <p>・ダンス</p> <p>1. 個人技能 ダンスの基本ステップ、アイソレーション等</p> <p>2. 集団技能 フォーメーション、カノン、アシメトリー等</p> <p>・陸上競技</p> <p>1. 個人技能 短距離、ハードル、高跳び、砲丸、やり投げ</p> <p>2. 集団技能 リレー、競技会運営等</p>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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る。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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、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る。 	○	○	○	36
1学期						

飛鳥 高等学校 令和8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
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など、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとするなど、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 バス、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 ランニングバス、フォーメーション等 3. 試合 ・フットサル 1. 個人技能 バス、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ます。 ・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
1学期						
2学期						

3 学 期	C 球技	<ul style="list-style-type: none"> ・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, デイブス等 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 	1学期(A欄)と同様	○	○	○	16
	1学期(A欄)と同様		1学期(A欄)と同様				
							合計

飛鳥 高等学校 令和8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、他者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. ウェイトトレーニング 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