

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：3 単位

対象学年組：第1学年 1組～5組

教科担当者：（1組～5組：岡澤・赤羽・三浦）

使用教科書：（新高等保健体育、新高等保健体育ノート（大修館書店））

教科 保健体育 の目標：

- 【知識及び技能】 各種の運動の特性の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、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	思	態	配当 時数
年間	A 柔道 【知識及び技能】 柔道着の着方・技の名前を覚え実践する 【思考力、判断力、表現力等】 危険を回避できるようにする。 大きな声で気迫を出す。 【学びに向かう力、人間性等】 動き方を学び積極的に実践する。 表情態度などの立ち振る舞いを習得する。	○柔道 柔道着の着方 柔道場での立ち振る舞い 受け身 投げ技 3種以上 固め技 3種以上	【知識・技能】 受け身・技を習得し、どのレベルまでできるようになったか。 【思考・判断・表現】 大きな声を出し気迫を前面に出しながら技を繰り出したリ、回避したりできるか。 【主体的に学習に取り組む態度】 稽古を真剣な態度で取り組めるか。 受け身などで過剰に痛がるそりを見せないようにしているか。	○	○	○	35
	B バスケットボール 【知識及び技能】 ルールや練習方法を覚える。 ドリブルパスシュートなどができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ドリブルパスシュートなどできた理由と出来なかった理由を理解し練習に活かす。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的にチームに参加し楽しく活動できるようにする。	○バスケットボール ボールハンドリング ドリブル パス シュート 対人練習 1VS1から3ON3まで チーム作り チーム練習 試合 作戦やポジションを考えさせる。	【知識・技能】 ドリブルパスシュートなどがどのレベルまでできるようになったか。 【思考・判断・表現】 考えて練習し、授業ごとに上達しているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 授業内での練習、チーム練習に積極的に参加し勝敗に関わらず楽しんでいるか。	○	○	○	8
	定期考査 実施無し						
1 学期	C サッカー 【知識及び技能】 ルールや練習方法を覚える。 ドリブルパスシュートなどができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ドリブルパスシュートなどできた理由と出来なかった理由を理解し練習に活かす。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的にチームに参加し楽しく活動できるようにする。	○サッカー ボールリフティング キックの種類 ドリブル パス シュート 対人練習 1VS1から鳥かごまで チーム作り チーム練習 試合 作戦やポジションを考えさせる。	【知識・技能】 ドリブルパスシュートなどがどのレベルまでできるようになったか。 リフティングの回数 【思考・判断・表現】 考えて練習し、授業ごとに上達しているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 授業内での練習、チーム練習に積極的に参加し勝敗に関わらず楽しんでいるか。	○	○	○	8
	D 水泳 【知識及び技能】 泳法・練習方法などを学び、泳法上達を目指す。 【思考力、判断力、表現力等】 泳力の上達を目指しながら危険を回避するすべを身に着ける。 【学びに向かう力、人間性等】 生涯スポーツである水泳を意識しそれぞれのレベルでの上達を目指す。	○水泳 レベル別に分ける。 初級 クロール2.5Mを楽にきれいに泳げる。 中級 クロールともう一種を楽にきれいに泳げる。 上級 4泳法の習得	【知識・技能】 泳法・練習が上手になり、クロールまたその他の泳法のメカニズムがわかるか。 【思考・判断・表現】 考えて練習し、授業ごとに上達しているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 練習する順番や、間隔をあげ生徒同士でアドバイスしあいながら上達を目指しているか。	○	○	○	8

	定期考査 実施無し						
2 学 期	Eテニス 【知識及び技能】 簡単なルールを覚えコートでの打ち合いができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 なぜ思った方向にボールが飛ばないのか理解する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的にチームに参加し楽しく活動できるようにする。	○テニス ラケットの持ち方 ラケットでボールリフティングやバウンディング 壁打ち 対人2人組練習。 ストローク&ボレー サーブ練習 試合形式の練習 チャンピオンゲーム	【知識・技能】 ある程度打てる生徒と打ち合いが続くようになっているか。 【思考・判断・表現】 考えて練習し、授業ごとに上達しているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 授業内での練習に積極的に参加し、勝敗に関わらず楽しんでいるか。	○	○	○	8
	Fソフトボール 【知識及び技能】 ベースボール型球技のルールを覚え基本動作ができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 なぜ思った方向にボールが飛ばないのか理解する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的にチーム練習に参加し楽しく活動できるようにする。	○ソフトボール グローブの使い方 バットの持ち方・振り方 キャッチボール ノックを受ける。 素振り トスバッティング フリーバッティング ルールの習得 ゲール形式の実践練習	【知識・技能】 ある程度ルールを理解して試合を楽しめる技能を有しているか。 【思考・判断・表現】 考えて練習し、授業ごとに上達しているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 授業内での練習に積極的に参加し、できる出来ないに関わらず楽しんでいるか。	○	○	○	8
3 学 期	G 持久走 【知識及び技能】 走法・練習方法などを学び、走力上達を目指す。 【思考力、判断力、表現力等】 走力の上達を目指しながら危険を回避するすべを身に着ける。 【学びに向かう力、人間性等】 生涯スポーツである持久走を意識しそれぞれのレベルでの上達を目指す。	○持久走 靴の選び方 心拍数についての知識 走っているときの 姿勢・腕ふり・足の動き・気持ちの持つて行き方。 ペースの作り方。	【知識・技能】 走法・ペースの作り方が上手になり、疲れたらどうすればいいのかわかる。。 【思考・判断・表現】 考えて練習し、授業ごとに上達しているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 自分の体の状態を俯瞰して見れるようになっているか。	○	○	○	8
		○バドミントン ○バレーボールなど		○	○	○	8
				○	○	○	合計 91