

高等学校 令和8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 2 単位
対象学年組：第 1 学年 1 組～ 8 組
教科担当者：（ 比留間康 ） （ 芝英晃 ） （ 信太和恵 ）
使用教科書：（ ）

教科 保健体育 の目標：
【知 識 ・ 技 能】 各種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。
【主体的に取り組む態度等】 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、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を育てる。

科目 体育	の目標：
【知識・技能】	【思考力・判断力・表現力等】
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。
【主体的に取り組む態度等】	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
1 学 期	E バレーボール（球技） ・ネット型では、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。 ・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。 ・球技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する、合意形成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。	【知識・技能】 ・サーブでは、ボールに変化をつけて打つこと。 ・ボールを相手側のコートの守備のいない空間に緩急や高低などの変化をつけて打ち返すこと。 ・ボールに回転をかけて打ち出し、回転に合わせて返球したりすること。 【思考力・判断力・表現力等】 ・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すること。 ・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すること。 ・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こと。	【知識・技能】 ・サーブでは、ボールに変化をつけて打つことができる。 ・ボールを相手側のコートの守備のいない空間に緩急や高低などの変化をつけて打ち返すことができる。 ・ボールに回転をかけて打ち出し、回転に合わせて返球したりすることができる。 【思考力・判断力・表現力等】 ・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いる。 ・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。 ・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。	○	○	○	10
	C 単元 陸上競技 【知識・技能】 ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう ・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 ・スピードを維持した走りからハードルを低く越す（ハードル） ・リズムカルな助走から力強く踏み切って跳ぶ（高跳び） 【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を工夫し、他者に伝える力を育む。 【主体的に取り組む態度等】 ・運動に積極的に取り組む ・約束を守り助け合って運動をする ・勝敗を受け入れる ・仲間の考えや取組を認める ・場や用具の安全に気を配る	【知識】 ・陸上競技では、各種目の局面ごとに技術の名称があり、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や安全で合理的な練習の仕方があること。 ・陸上競技の運動種目によって必要な体力要素があり、その運動種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。 ・課題解決の方法には、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、記録会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。 【技能】 ・助走では、リズムを保ちながらスピードを高め踏み切りに移ること。 ・踏み切りでは、振り上げ脚の引き上げと両腕の引き上げをタイミングよく行うこと。 ・背面跳びでは、バーの上で上体を反らせるクリアーの姿勢をとった後、腹側に体を曲げて、背中マットに着地すること。 【思考力・判断力・表現力等】 ・選択した運動種目について、自己や仲間の動きを分析して良い点や修正点を指摘すること。 ・課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見すること。 ・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ること。 【主体的に取り組む態度等】 ・陸上競技の学習に主体的に取り組もうとすること。	【知識】 + 技能 40点 ・陸上競技では、各種目の局面ごとに技術の名称があり、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や安全で合理的な練習の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。 ・陸上競技の運動種目によって必要な体力要素があり、その運動種目の技能に関連させながら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。 ・課題解決の方法には、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、記録会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】 ・助走では、リズムを保ちながらスピードを高め踏み切りに移ることができる。 ・踏み切りでは、振り上げ脚の引き上げと両腕の引き上げをタイミングよく行うことができる。 ・背面跳びでは、バーの上で上体を反らせるクリアーの姿勢をとった後、腹側に体を曲げて、背中マットに着地することができる。 【思考力・判断力・表現力等】 30点 ・選択した運動種目について、自己や仲間の動きを分析して良い点や修正点を指摘している。 ・課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。 ・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。 【主体的に取り組む態度等】 30点 ・陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・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。 ・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。	○	○	○	10

		・役割を積極的に引き受け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。					
D 単元 水泳	【知識・技能】 ・記録の向上や競技の楽しさや喜びを味わう ・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 ・効率的に泳ぐ 平泳ぎ、背泳ぎ→手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする 【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を工夫し、他者に伝える力を育む。 【主体的に取り組む態度等】 ・運動に積極的に取り組む ・約束を守り助け合って運動をする ・仲間の考えや取組を認める ・水泳運動の心得を守って安全に気を配る	【知識・技能】 ○平泳ぎ ・手を前方に大きく伸ばした後に肘を曲げ、加速させながら内側にかき込み、抵抗を減らすために素早く手を前に戻すストロークの動きをすること。 ・抵抗の少ない肩幅程度の足の引き付けから、足先を外側にして直ちにキックをすること。 ・ブルのかき終わりと同時に、顎を引いて口を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて、流線型の姿勢を維持して大きく伸びること。 ○背泳ぎ ・入水した手は、肩のローリングによって手のひらをやや下側に向けて水をとらえ、肘を曲げながらかくこと。 ・かき終わりで肘を伸ばした後、力を抜き、肩のローリングを使ってリズムよくリカバリー動作を行うこと。 ・キックは、脚全体をしなやかに使って蹴り上げ、脚全体を伸ばして蹴り下ろすこと。 【思考力・判断力・表現力等】 ・泳法について、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに水泳を楽しむための調整の仕方を見付けること。 【主体的に取り組む態度等】 ・水泳の学習に主体的に取り組もうとすること。 ・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。	【知識・技能】40点 ○平泳ぎ ・手を前方に大きく伸ばした後に肘を曲げ、加速させながら内側にかき込み、抵抗を減らすために素早く手を前に戻すストロークの動きをすることができる。 ・抵抗の少ない肩幅程度の足の引き付けから、足先を外側にして直ちにキックをすることができる。 ・ブルのかき終わりと同時に、顎を引いて口を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて、流線型の姿勢を維持して大きく伸びることができる。 ○背泳ぎ ・入水した手は、肩のローリングによって手のひらをやや下側に向けて水をとらえ、肘を曲げながらかくことができる。 ・かき終わりで肘を伸ばした後、力を抜き、肩のローリングを使ってリズムよくリカバリー動作を行うことができる。 ・キックは、脚全体をしなやかに使って蹴り上げ、脚全体を伸ばして蹴り下ろすことができる。 【思考力・判断力・表現力等】 30点 ・泳法について、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに水泳を楽しむための調整の仕方を見付けている。 【主体的に取り組む態度等】30点 ・水泳の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・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。	○	○	○	10
E 単元サッカー（球技）	【知識・技能】 ・フットサルのコートでボールを扱う技術を身に付ける ・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う ・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 ・作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する ・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を工夫し、他者に伝える力を育む。 【主体的に取り組む態度等】 ・球技に主体的に取り組む ・フェアプレイを大切にする ・ミーティングに貢献する ・一人ひとりの違いに応じたプレーを大切にする ・互いに教えあう	【知識・技能】 ・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。 ・防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運ぶこと。 ・シュートをしたり、パスを受けたりするために味方が作り出した空間に移動すること。 【思考力・判断力・表現力等】 ・チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること。 ・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すること。 ・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すること。 ・チームでの話し合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けること。 【主体的に取り組む態度等】 ・学習に主体的に取り組もうとすること。 ・作戦などを話し合う場面で、合意形成に貢献しようとする。 ・一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとする。 ・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すること。	【知識・技能】 ・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。 ・防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運ぶことができる。 ・シュートをしたり、パスを受けたりするために味方が作り出した空間に移動することができる。 【思考力・判断力・表現力等】 チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。 ・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いる。 ・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。 ・チームでの話し合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。 【主体的に取り組む態度等】 ・学習に主体的に取り組もうとしている。 ・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。 ・一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとしている。 ・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。	○	○	○	12

G 単元ダンス（表現運動） 【知識・技能】 ・感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり、自己や仲間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う ・ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、交流や発表の仕方、課題解決の方法、体力の高め方などを理解する ・それぞれ特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をする ・表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個々や群で、対極の動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、イメージを強調した作品にまとめたりして踊る 【思考力・判断力・表現力】 ・表現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、自己や仲間の考えたことを他者に伝える 【主体的に取り組む態度等】 ・ダンスに主体的に取り組む ・互いに助け合い教えあおうとする ・作品や発表などの話し合いに貢献しようとする ・一人ひとりの違いに応じた表現や役割を大切にしようとする ・健康・安全を確保する	【知識】 ・交流や発表の仕方には、それぞれのダンスに応じた交流や発表の形態、ステージの使い方、音響や衣装などのテーマに応じた選び方があること。 ・課題解決の方法には、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、交流や発表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。 ・ダンスの特性によって必要な体力要素があり、そのダンスの技能に関連させながら体力を高めることができること。 【技能】 ・群（集団）の動き（カノン、ユニゾン、密集-分散、列や円 など） ・2～3群に分かれてタイミングをずらした動き（カノン）、全体で統一した動き（ユニゾン）、密集-分散、縦・横・斜めの列や円に並ぶなど、群の動きや隊形を工夫して空間が変化するように表現すること。 ・はこびとストーリー（気に入った小説、詩、絵画 などのテーマから作品をまとめる） ・気に入ったテーマを選び、ストーリー性のあるはこびで、一番表現したい中心の場面にふさわしい「緩急強弱のあるひと流れの動き」で表現して、繰り返しや時間・力・空間の変化と強調によって、ダイナミックな盛り上がりをつけて作品にまとめて踊ること。 ・ロックでは、軽快なリズムに乗って全身を弾ませながら、後打ち（アフタービート）のリズムの特徴を捉えたステップや体幹部を中心とした弾む動きで自由に踊ること。 ・ヒップホップでは、リズムの特徴を捉えたステップやターンなどの組合せに上半身の動きを付けたり、音楽の拍に乗せ（オンビート）で膝の曲げ伸ばしによる重心の上下動を意識したリズム（ダウンやアップのリズム）を強調してリズムに乗ったり、リズムに変化を与えるためにアクセントの位置をずらしたりして自由に踊ること。 ・リズムの取り方や床を使った動きなどで変化を付けたり、身体部位の強調などで動きにメリハリを付けて、二人組や小グループで掛け合って全身で自由に踊ること。 ・選んだリズムや音楽の特徴を捉え、変化のある動きを連続して、個と群や空間の使い方を強調した構成でまとまりを付けて踊ること。 【思考力・判断力・表現力】 ・選択したダンスについて、自己や仲間の動きや表現を分析して、良い点や修正点を指摘すること。 ・課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見すること。 ・練習や交流及び発表の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。 ・仲間との話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けること。 ・ダンス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ること。 【学びに向かう力】 ・ダンスの学習に主体的に取り組もうとすること。 ・仲間の表現や踊りを認め合うなど、互いに共感し高め合おうとすること。 ・作品づくりなどの話し合う場面で、合意形成に貢献しようとする	【知識】 ・交流や発表の仕方には、それぞれのダンスに応じた交流や発表の形態、ステージの使い方、音響や衣装などのテーマに応じた選び方があることについて、学習した具体例を挙げている。 ・課題解決の方法には、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、交流や発表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。 ・ダンスの特性によって必要な体力要素があり、そのダンスの技能に関連させながら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】 ・群（集団）の動き（カノン、ユニゾン、密集-分散、列や円 など） ・2～3群に分かれてタイミングをずらした動き（カノン）、全体で統一した動き（ユニゾン）、密集-分散、縦・横・斜めの列や円に並ぶなど、群の動きや隊形を工夫して空間が変化するように表現することができる。 ・はこびとストーリー（気に入った小説、詩、絵画 などのテーマから作品をまとめる） ・気に入ったテーマを選び、ストーリー性のあるはこびで、一番表現したい中心の場面にふさわしい「緩急強弱のあるひと流れの動き」で表現して、繰り返しや時間・力・空間の変化と強調によって、ダイナミックな盛り上がりをつけて作品にまとめて踊ることができる。 ・ロックでは、軽快なリズムに乗って全身を弾ませながら、後打ち（アフタービート）のリズムの特徴を捉えたステップや体幹部を中心とした弾む動きで自由に踊ることができる。 ・ヒップホップでは、リズムの特徴を捉えたステップやターンなどの組合せに上半身の動きを付けたり、音楽の拍に乗せ（オンビート）で膝の曲げ伸ばしによる重心の上下動を意識したリズム（ダウンやアップのリズム）を強調してリズムに乗ったり、リズムに変化を与えるためにアクセントの位置をずらしたりして自由に踊ることができる。 ・リズムの取り方や床を使った動きなどで変化を付けたり、身体部位の強調などで動きにメリハリを付けて、二人組や小グループで掛け合って全身で自由に踊ることができる。 ・選んだリズムや音楽の特徴を捉え、変化のある動きを連続して、個と群や空間の使い方を強調した構成でまとまりを付けて踊ることができる。 【思考力・判断力・表現力】 ・選択したダンスについて、自己や仲間の動きや表現を分析して、良い点や修正点を指摘している。 ・課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。 ・練習や交流及び発表の場面で、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。 ・仲間との話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。 ・ダンス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。 【学びに向かう姿勢】 ・ダンスの学習に主体的に取り組もうとしている。 ・仲間の表現や踊りを認め合うなど、互いに共感し高め合おうとしている。 ・作品づくりなどの話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。	○ ○ ○ 12
--	--	--	-----------------

3 学 期	C 陸上競技（長距離） ・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。	【知識・技能】 ・その運動種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。 ・自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて、ストライドやピッチを切り替えて走ること。 【思考力・判断力・表現力】 ・自己の動きを分析して良い点や修正点を指摘すること。 ・陸上競技の学習成果を踏まえて、自己に適した生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けること。 【主体的に取り組む態度等】 ・持久走の学習に主体的に取り組もうとすること。 ・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。	【知識・技能】 ・その運動種目の技能に関連させながら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。 ・自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて、ストライドやピッチを切り替えて走ることができる。 【思考力・判断力・表現力】 ・自己の動きを分析して良い点や修正点を指摘している。 ・陸上競技の学習成果を踏まえて、自己に適した生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。 【主体的に取り組む態度等】 ・持久走の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・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。	○	○	○	14
	体育理論 【知識・技能】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解する→文化資源としてスポーツを継承していくためには、スポーツの可能性と問題点を踏まえて適切な『する、みる、支える、知る』などの関わりが求められること 【思考力・判断力・表現力】 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 【主体的に取り組む態度等】 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む	【内容】 オリンピックの成功、挫折、挑戦のエピソードを紹介し、『みる』視点でのスポーツについて考えさせる。	【知識・技能】 レポート 【思考力・判断力・表現力等】30点 ・手紙 ・寄せ書き 等 【主体的に取り組む態度等】30点 ・出席 ・授業態度 等				2
							合計
							70