

年間授業計画

高等学校 令和7年度（3学年用）教科 保 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3学年 1組～ A組
教科担当者：（全組：若海・川島 小俣・山路）（組：）（組：）（組：）（組：）
使用教科書：（）

教科 0 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】生涯にわたり、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】
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。
【学びに向かう力、人間性等】	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	A 単元 体づくり運動 身体を動かす楽しさや心地よさを 味わい運動をする意義、身体 の構造、運動の原則などを理解し、 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 タブレット撮影	【知識・技能】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 の保持増進に繋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。 【思考・判断・表現】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 りを楽しむための方法や修正の仕方をみ つける。 【主体的に学習に取り組む態度】一人の 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
	各班による種目選択授業 ・班活動を協力し、計画通りに安全 に活動することができるようにす る。	各種目の体ほぐし運動の組み合わせ。	【知識・技能】 種目の特性を生かした授業計画の作成が できる。 授業計画に沿って指導することができる。 【思考・判断・表現】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。体力や技能の程度、性別等の違い に配慮して、仲間とともに楽しむための 活動の仕方を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】それぞ れの種目の学習に自主的に取り組もうと している。健康・安全を保持している。	○	○	○	
	各班による種目選択授業 ・班活動を協力し、計画通りに安全 に活動することができるようにす る。	選択種目の学習：バレーボール、 テニス、ソフトボール、卓球、バ スケットボール、アルティメッ ト、サッカー、バドミントン	【知識・技能】 種目の特性を生かした授業計画の作成が できる。 授業計画に沿って指導することができる。 【思考・判断・表現】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。体力や技能の程度、性別等の違い に配慮して、仲間とともに楽しむための 活動の仕方を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】それぞ れの種目の学習に自主的に取り組もうと している。健康・安全を保持している。	○	○	○	22
	各班による種目選択授業 ・班活動を協力し、計画通りに安全 に活動することができるようにす る。	選択種目の学習：バレーボール、 テニス、ソフトボール、卓球、バ スケットボール、アルティメッ ト、サッカー、バドミントン	【知識・技能】 種目の特性を生かした授業計画の作成が できる。 授業計画に沿って指導することができる。 【思考・判断・表現】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。体力や技能の程度、性別等の違い に配慮して、仲間とともに楽しむための 活動の仕方を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】それぞ れの種目の学習に自主的に取り組もうと している。健康・安全を保持している。	○	○	○	
	定期考査						

2 学 期	各班による種目選択授業 ・班活動を協力し、計画通りに安全に活動することができるようにする。	選択種目の学習：バレーボール、テニス、ソフトボール、卓球、バスケットボール、アルティメット、サッカー、バドミントン	【知識・技能】 種目の特性を生かした授業計画の作成ができる。 授業計画に沿って指導することができる。 【思考・判断・表現】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。体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに楽しむための活動の仕方を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】それぞれの種目の学習に自主的に取り組もうとしている。健康・安全を保持している。	○	○	○	30
	各班による種目選択授業 ・班活動を協力し、計画通りに安全に活動することができるようにする。	選択種目の学習：バレーボール、テニス、ソフトボール、卓球、バスケットボール、アルティメット、サッカー、バドミントン	【知識・技能】 種目の特性を生かした授業計画の作成ができる。 授業計画に沿って指導することができる。 【思考・判断・表現】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。体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに楽しむための活動の仕方を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】それぞれの種目の学習に自主的に取り組もうとしている。健康・安全を保持している。	○	○	○	
3 学 期	各班による種目選択授業 ・班活動を協力し、計画通りに安全に活動することができるようにする。	選択種目の学習：バレーボール、テニス、ソフトボール、卓球、バスケットボール、アルティメット、サッカー、バドミントン	【知識・技能】 種目の特性を生かした授業計画の作成ができる。 授業計画に沿って指導することができる。 【思考・判断・表現】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。体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに楽しむための活動の仕方を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】それぞれの種目の学習に自主的に取り組もうとしている。健康・安全を保持している。	○	○	○	10
合計							
70							

高等学校 令和7年度（ 3学年用）教科 科目 ステップアップスポーツ

教科： 保健体育 科目： 体育 単位数： 2 単位

対象学年組： 第 3 学年 1 組～ A 組

教科担当者： （全組：若海 （ 組： ） （ 組： ） （ 組： ） （ 組： ）

使用教科書： （ ）

教科 0 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】生涯にわたり、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 ステップアップスポーツ 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
1 学期	A 単元 体づくり運動 身体を動かす楽しさや心地よさを 味わい運動をする意義、身体 の構造、運動の原則などを理解し、 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 タブレット撮影	【知識・技能】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繋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。 【思考・判断・表現】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を楽しむための方法や修正の仕方をみつける。 【主体的に学習に取り組む態度】一人の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
	E. 単元 球技 (ゴール型：バレーボール) ・役割に応じたボール操作や、安定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。	・バレーボール タブレットでの撮影	【知識・技能】バレーボールの専門用語、基礎・基本の技術、守備位置や攻撃の隊形を理解している。で学習した具体例を挙げている。 【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、仲間と共にバレーボールを楽しむための活動の方法や修正の仕方をみつけている。 【学びに向かう力・人間性等】バレーボール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て協力し合うようにしている。	○	○	○	
	E. 単元 球技 (ゴール型：バレーボール) ・役割に応じたボール操作や、安定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。	・バレーボール タブレットでの撮影	【知識・技能】バレーボールの専門用語、基礎・基本の技術、守備位置や攻撃の隊形を理解している。で学習した具体例を挙げている。 【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、仲間と共にバレーボールを楽しむための活動の方法や修正の仕方をみつけている。 【学びに向かう力・人間性等】バレーボール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て協力し合うようにしている。	○	○	○	22
	E. 単元 球技 (ゴール型：バレーボール) ・役割に応じたボール操作や、安定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。	・バレーボール タブレットでの撮影	【知識・技能】バレーボールの専門用語、基礎・基本の技術、守備位置や攻撃の隊形を理解している。で学習した具体例を挙げている。 【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、仲間と共にバレーボールを楽しむための活動の方法や修正の仕方をみつけている。 【学びに向かう力・人間性等】バレーボール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て協力し合うようにしている。	○	○	○	
	定期考査						
2 学期	E. 単元 球技 (ゴール型：バスケットボール) ・役割に応じたボール操作や、安定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。	・バスケットボール タブレットでの撮影	【知識・技能】 種目の特性を生かした授業計画の作成ができる。 授業計画に沿って指導することができる。 【思考・判断・表現】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。体	○	○	○	30
	E. 単元 球技 (ゴール型：バスケットボール) ・役割に応じたボール操作や、安定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。	・バスケットボール タブレットでの撮影	【知識・技能】 種目の特性を生かした授業計画の作成ができる。 授業計画に沿って指導することができる。 【思考・判断・表現】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。体	○	○	○	
3 学期	E. 単元 球技 (ゴール型：バスケットボール・バレーボール) ・役割に応じたボール操作や、安定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。	・バスケットボール バレーボール タブレットでの撮影	【知識・技能】 種目の特性を生かした授業計画の作成ができる。 授業計画に沿って指導することができる。 【思考・判断・表現】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。体	○	○	○	10
							合計 70

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～ A組

教科担当者：（全組：若海・川島 小俣・山路）

使用教科書：（高等学校 保健体育Text book（第一学習社）

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】 生涯にわたり、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
1 学 期	A 単元 体づくり運動 身体を動かす楽しさや心地よさを 味わい運動をする意義、身体 の構造、運動の原則などを理解し、 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 ・ラジオ体操 ・短縄跳び タブレット撮影	【知識・技能】 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繋 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。 【思考・判断・表現】 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を楽しむための方法や修正の仕 方をみつける。 【主体的に学習に取り組む態度】 一人の一人の違いに応じ た動きなどを大切にしようとしている。	○	○	○	12
	C 単元 陸上競技 短距離・リレーでは中間走へのつな ぎを滑らかにして早く走ることやバ トンの受け渡しで自走者のスピード を十分高める事	・短距離走 ・リレー タブレット撮影	【知識・技能】 陸上競技の各種目で用いられる技 術の名称があり、それぞれの技術に記録の向上に 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。自己の動きや 仲間の動きを自己観察や他者観察の方法がある ことを 理解している。 【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 陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方 を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】 陸上競技の学習 に自主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。	○	○	○	6
	D 単元 水泳 水泳 クロール 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こと ができるようにする。	・水泳	【知識・技能】 水泳技術の名称、効率的に泳ぐた めのポイントがあることを理解している。ローリ ングの動きに合わせてリラックスして前方へ動か すことができる。 【思考・判断・表現】 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。体力や技能の程 度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳 を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を身 につけている。 【主体的に学習に取り組む態度】 水泳の学習に自 主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。	○	○	○	8
定期考査							

2 学 期	F. 単元 柔道 E. 単元 球技（ゴール型：サッカー） ・伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解させる。 ・安定したボール操作と空間を作り出す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。	・柔道 ・サッカー タブレットで撮影	【知識・技能】柔道に用いられる技の名称や武道特有の運動観察の方法である見取り稽古の仕方を言ったり、書き出したりしている。自国の文化に誇りを持つことや、国際社会で生きていくうえで有意義であることについて言ったり、書き出したりしている。横・後ろ・前回り受け身をとることができる。 サッカー 安定したボール操作ができる。ゴール前の空いている空間に侵入することができる。ゴールの枠内にシュートを打てる。 【思考・判断・表現】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。体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに楽しむための活動の仕方を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】それぞれの種目の学習に自主的に取り組もうとしている。健康・安全を保持している。	○	○	○	18
	E. 単元 球技（ゴール型：バスケットボール） G. 単元 ダンス ・役割に応じたボール操作や、安定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。 ・感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わう。	・バスケットボール ・ダンス タブレットでの撮影	【知識・技能】バスケットボールの専門用語、基礎・基本の技術、守備位置や攻撃の隊形を理解している。ダンスには身体運動や作品創作に用いられる名称や用語があることについて学習した具体例を挙げている。簡単なリズムの取り方や動きで音楽のリズムに同調したり隊幹部を中心としたシンプルに弾む動きをしたりして自由に踊ることができる。 【思考・判断・表現】表したいイメージや踊りの特性を踏まえた表現の仕方を見つけている。体力の程度や性別等の違いについて、仲間とともにダンスを楽しむための方法や修正の仕方を見つけている。 【学びに向かう力・人間性等】ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。一人一人の違いに応じた表現や発表の仕方などを大切にしようとしている。	○	○	○	
	E. 単元 球技（ネット型：テニス） A. 体づくり運動（ダブルダッチ） ・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。 ・いろいろな条件で歩いたり、走ったり、跳んだりリズムに乗ったりする運動を行うことで、仲間と協力して課題を達成する、気づいたり関わり合ったりすることができる。	・テニス ・体づくり運動（ダブルダッチ） タブレットでの撮影	【知識・技能】テニスの名称、効率的に泳ぐためのポイントがあることを理解している。狙った方向にボールを打ち返すことができる。 【思考・判断・表現】合理的な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。技能の程度、性別の違いに配慮して、仲間とともにテニスを楽しむための方法や修正の仕方を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】テニスの学習に自主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及び修正などを大切にしようとしている。	○	○	○	
3 学 期	B. 単元 陸上競技（長距離走） ・長距離走を通じて自己に適したペースを知り、維持して走ることができる。	・長距離走	【知識・技能】心拍数による、運動負荷を理解することができる。自己の体力や技能の程度にあったペースをしり、そのペースを維持して走ることができる。リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで楽に走ることができる。 【思考・判断・表現】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考える事ができる。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楽しむための方法や修正の仕方を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】長距離走の学習に自主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。				15
	E. 単元 球技（ネット型：卓球） ボールをコントロールしてラリーをしたり、仲間と連携して攻守の動き方を覚える。サービスではボールに変化を付けて打つこと。	・卓球	【知識・技能】運動を行う際はねらい、運動の原則があることを理解しているか。運動を継続することは、心身の健康、健康やたいりよくの保持増進に繋がる意義があることについてりかいしている。 【思考・判断・表現】課題を解決するために仲間と関りあい意見を仲間に伝えている。				

年間授業計画

高等学校 令和7年度（2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 2 学年 H1組～ A 組

教科担当者：（H1組～A組：川島、若海、小俣、山路）

使用教科書：（ 第一学習社 高等学校 保健体育 Textbook ）

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】 生涯にわたり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、自己や仲間と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
1 学 期	A 単元 体づくり運動 身体を動かす楽しさや心地よさを味わい運動をする意義、身体構造、運動の原則などを理解し、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、（体力テスト） タブレット撮影	【知識・技能】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繋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。 【思考・判断・表現】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を楽しむための方法や修正の仕方を見つける。 【学びに向かう力・人間性等】一人の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
	4種目から選択 E. 単元 球技（ソフトボール） ・安定したボール操作とバットコントロールを作り出す動きなどからゲームをすることができるようにする。	・ソフトボール タブレットで撮影	【知識・技能】ソフトボール 安定したボール操作ができる。バットコントロールができる 【思考・判断・表現】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。体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに楽しむための活動の仕方を見つけている。 【学びに向かう力・人間性等】それぞれの種目の学習に自主的に取り組もうとしている。健康・安全を保持している。	○	○	○	20
	E. 単元 球技（ネット型：バレーボール） ・役割に応じたボール操作や、安定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。	・バレーボール タブレットでの撮影	【知識・技能】バレーボールの専門用語、基礎・基本の技術、守備位置や攻撃の隊形を理解している。 【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、仲間と共にバレーボールを楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけている。 【学びに向かう力・人間性等】バレーボールの学習に自主的に取り組もうとしている。一人一人の違いに応じて協力し合うようにしている。	○	○	○	
	E. 単元 球技（ネット型：テニス・バドミントン） ・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。 ・	・テニス ・バドミントン タブレットでの撮影	【知識・技能】テニス・バドミントンの名称、基本技術のポイントがあることを理解している。狙った方向にボール・シャトルを打ち返すことができる。 【思考・判断・表現】合理的な自己や仲間の動きを比較して成果や改善すべき点とその理由を仲間に伝えている。技術の程度、性別の違いに配慮して、仲間と共にテニスやバドミントンを楽しむための方法や修正の仕方を見つけている。 【学びに向かう力・人間性等】テニス・バドミントンの自主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及び修正などを大切にしようとしている。	○	○	○	

2 学 期	4 種目から選択 E. 単元 球技 (ゴール型：サッカー) ・安定したボール操作と空間を作りだす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。	・サッカー タブレットでの撮影	【知識・技能】サッカーで安定したボール操作ができる。ゴール前の空いている空間に侵入することができる。ゴールの枠内にシュートを打てる。 【思考・判断・表現】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点とその理由を仲間に伝えている。体力や技術の程度、性別の違いに配慮して、仲間と共にテニスやバドミントンを楽しむための活動の仕方をみつけている。 【学びに向かう力・人間性等】それぞれの種目の学習に自主的に取り組もうとしている。健康・安全を保持している。	○	○	○	20
	E. 単元 球技 (ゴール型：バスケットボール) ・役割に応じたボール操作や安定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。	・バスケットボール タブレットでの撮影	【知識・技能】バスケットボールの専門用語、基礎・基本の技術、守備位置や攻撃の隊形を理解している。 【思考・判断・表現】バスケットボールの特性を踏まえた動きを見つけている。体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間と共にバスケットボールを楽しむための活動の方法や修正の仕方をみつけている。 【学びに向かう力・人間性等】学習に自主的に取り組もうとしている。一人一人の違いに応じて協力し合うようにしている。	○	○	○	
	E. 単元 球技 (ネット型：テニス・バドミントン) ・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。	・テニス タブレットでの撮影	【知識・技能】テニス・バドミントンの名称、基本技術のポイントがあることを理解している。狙った方向にボール・シャトルを打ち返すことができる。 【思考・判断・表現】合理的な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。技能の程度、性別の違いに配慮して、仲間とともにテニス・バドミントンを楽しむための方法や修正の仕方を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】テニス・バドミントンの学習に自主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及び修正などを大切にしようとしている。	○	○	○	
3 学 期	B. 単元 陸上競技 (長距離走) ・長距離走を通じて自己に適したペースを知り、維持して走ることができる。	・長距離走	【知識・技能】心拍数による、運動負荷を理解することができる。自己の体力や技能の程度にあったペースを知り、そのペースを設定し、維持して走ることができる。リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで楽に走ることができる。 【思考・判断・表現】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考える事ができる。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楽しむための方法や修正の仕方を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】長距離走の学習に自主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。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	E. 単元 球技 (ネット型：卓球) シャトルをコントロールしてラリーをしたり、仲間と連携して攻守の動き方を覚える。	・卓球	【知識・技能】卓球の名称、基本技術のポイントがあることを理解している。狙った方向にピンポンを打ち返すことができる。 【思考・判断・表現】合理的な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。技能の程度、性別の違いに配慮して、仲間とともに卓球を楽しむための方法や修正の仕方を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】卓球の学習に自主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及び修正などを大切にしようとしている。	○	○	○	12
							合計 70

高等学校 令和7年度（1学年用）教科 保健体育 科目 保健

教科：保健体育

科目：保健

単位数：1 単位

対象学年組：第1学年 1組～A組

教科担当者：（H1組：小俣）（H2組：小俣）（F組：山路）（A組：小俣）

使用教科書：（高等学校 保健体育Text book（第一学習社）

教科 保健体育

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、技能を身に付けるようにする。
- 【思考力、判断力、表現力等】健康についての自己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、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

科目 保健

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】
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、技能を身に付けるようにする。	健康についての自己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、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

	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	4月 第1章 現代社会と健康 第1節 健康の考え方 1. 国民の健康水準の向上と変化する健康課題 (1) 日本健康水準が、科学技術や医療の発展に伴って向上してきたこと、病気の傾向が変化してきていることを理解する。 (2) 日常生活において、自らの健康の保持増進とヘルスプロモーションの役割について理解する。	第1章 現代社会と健康 第1節 健康の考え方 1. 国民の健康水準の向上と変化する健康課題	・病気の傾向について理解できる。 ・新しい病気の傾向について、具体的な事例を踏まえて理解できる。 ・ヘルスプロモーションの定義について理解することができる。 ・健康の保持・増進するための環境について理解することができる。	○	○	○	3
	5月（6月） 第2節 現代の感染症とその予防 1. 感染症の予防 (1) 感染症が発祥する仕組みや、感染症のしゅるいを知り、感染症の予防には適切な対策が必要であることについての理解を深める。	第2節 現代の感染症とその予防 1. 感染症の予防	・感染症を防ぐための対策について、感染症の仕組みとともに、正しい知識を持つことができる。	○	○	○	4
	6月 第3節 生活習慣病などの予防と回復 1. 生活習慣病の予防 (1) 現代の死因の大部分を占める生活習慣病について、原因とその予防に対する対策についての理解を深める。 (2) 自らの生活習慣を顧みて生活改善の取り組みを考える。		・生活習慣病の原因とその予防に関する3つの段階について正しく理解することができる	○	○	○	4
	6・7月 3. 健康と運動・休養・睡眠 (1) 食事とともに基本的な生活としての「運動・休養・睡眠」を重視しその役割や実践方法についての理解を深める。 (2) 生活習慣病予防との関連で運動を捉え、運動の種類や方法を定期考査		・有酸素運動をはじめ、各運動の特性や役割、効果について具体的に理解することがで	○	○	○	2
2 学期	9月 4. がんの発生と予防 (1) がんの発生のメカニズム、発がん物質、またがんの原因となる行動を知り、その予防と治療法についての理解を深める。 (2) 自分の周囲にある発がん物質を回避するための行動を、適切に選択することができる。	4. がんの発生と予防 タブレット使用	・がんを早期に発見することの重要性について理解を深める。	○	○	○	4
	10月 2. 飲酒と健康 (1) 飲酒による心身の健康や胎児への影響について、正しく理解することができる。 (2) 飲酒による身体器官への影響だけでなく精神的な影響についても考えることができる。	2. 飲酒と健康 タブレット使用	・アルコールの作用や、それに伴う健康障害についての理解を深め、飲酒に関する適切な意思決定や行動選択をできるようにする。	○	○	○	4
	11月 第5節 精神疾患の予防と回復 1. 脳と神経の働き (1) 大脳の各部の働きによる行動、精神活動に関する正しい知識を持つことが出来る。 (2) 自らの行動と、その時の脳の働きについて関連付けて考えることができる。	1. 脳と神経の働き タブレット使用	・人間の行動や精神活動などのすべてをコントロールしている、脳・神経系・内分泌系の各部の働きについての理解を深める。 ・人間の欲求は様々なものがあるが、そのすべてが満たされるものではないため、欲求不満に対する耐性を身につけることの重要性についての理解を深める。	○	○	○	4
	12月 3. 心の健康と精神疾患 (1) 心の健康について正しい知識をもつことが出来る。また、精神疾患にはどのようなものがあるかについて、正しい知識を持つことができる。 (2) 心の不調について自らの体験を振り返り、適切な対応を考える。		・精神疾患は精神機能の基盤となる心理的、生物学的、または社会的な機能の障害などが原因となり、精神活動が不全になった状態であることについて理解を深める。	○	○	○	2
3 学期	1月 第2章 安全な社会生活 第1節 安全な社会づくり 1. 交通事故と安全の確保 (1) 人・環境・車両の3つの要因によって発生する交通事故と運転者の責任について正しい知識を持つことができる。 (2) 交通事故防止のための行動を知り、事故を回避する為の適切な行動を選択出来る。 (3) 交通事故の原因や運転時の身体機能の変化について、積極的に調べる事が出来る。	第2章 安全な社会生活 第1節 安全な社会づくり 1. 交通事故と安全の確保	・交通事故を防止するためには、車両の特性の理解、安全な運転や、歩行などの適正な行動が重要であることについての理解を深める。 ・安全に暮らす為の対策を知り、意識や行動についての理解を深める。	○	○	○	5
	2. 安全・安心な社会づくり (1) 安全な社会作りの為に行われている対策や安全確保の為の必要事項を調べる。	2. 心肺蘇生法の実践	・応急手当の重要性を知り、傷病者の観察や応急手当の正しい手順についての理解を深める。 ・胸骨圧迫・気道の確保・人工呼吸の心肺蘇生法について、正しい手法を理解し、身につけることができるようにする。				1
	定期考査						合計 35

高等学校 令和7年度（2学年用） 教科 保健体育 科目 保健

教科：保健体育 科目：保健 単位数：1 単位

対象学年組：第 1 学年 H1組～ A 組

教科担当者：（H1組：山路）（H2組：山路）（F組：川島）（A組：川島）

使用教科書：（第一学習社 高等学校 保健体育 Textbook）

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 保健	の目標：
【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】
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、技能を身に付けるようにする。	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、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

	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	第3章 生涯を通じる健康 第1節 生涯各段階における健康 ①思春期と健康 ②思春期の体と健康 【知識及び技能】 ライフステージにおける青年期は、二次性徴の始まりから完成には個人差があることを理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 青年期における身体的・精神的変化、性に対する多様性を理解するために、友人や周囲に相談したり、カウンセリングなど活用し、自分の考えを表現できる。 【学びに向かう力、人間性等】 青年期における自分の行動への責任感や互いの性を尊重する態度を身に付け、学習活動に取り組むことができる。	・指導事項 ・教材、プリント ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 二次性徴に関して個人差があることを理解している。 【思考・判断・表現】 男女の互いの性を尊重するとはどのようなことかを考え、班内で発表、まとめたりすることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 男性と女性の心と体の成長や変化を理解した上で、交際のエチケットや互いを尊重することが大切であることを自らの課題として捉えようとしている。	○	○	○	5
	第3章 生涯を通じる健康 第1節 生涯各段階における健康 ③結婚生活と健康 ④新しい生命の誕生 ⑤家族計画と不妊治療 【知識及び技能】 結婚生活を健康に送るために必要なことを理解している。受精から妊娠・出産・母子の健康を守るための対策を理解する。家族計画と人工妊娠中絶、不妊治療について理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 健康な結婚生活を送るため、また、将来自分やパートナーが妊娠・出産した時に配慮すべきこと、望ましい家族計画や不妊治療についてのテーマを新聞や書籍、インターネットなどを活用し、情報収集し、まとめたり発表することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 避妊や人工妊娠中絶、不妊治療、家族計画、結婚、DVや虐待等について、自ら理解し調べようとしている。	・指導事項 ・教材、プリント ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 結婚の成立、健康に留意した乾坤生活、受精から出産、家族計画、避妊と人工妊娠中絶、不妊治療について理解している。 【思考・判断・表現】 近い将来、自分の身や周囲に起こりうる避妊、受精・妊娠・出産、結婚、人工妊娠中絶、不妊治療、結婚等の人生における大きな変化を想像し、自己や他者を尊重するという視点から考え、まとめたり、発表したりすることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 青年期や将来における大きな環境の変化についての学習を自分の問題や課題として主体的に考え、調べようとしている。	○	○	○	5
	定期考査			○	○	○	1

2 学 期	第3章 生涯を通じる健康 第1節 生涯各段階における健康 ⑥加齢と健康 第2節 ①労働者の健康・安全と健康問題 ②労働災害・職業病とその予防 ③労働者健康づくりと働き方改革【知識及び技能】 加齢に伴う健康課題を理解する。過重労働や職業病の対策を理解する。働き方改革の必要性を理解する。【思考力、判断力、表現力等】 超高齢化社会での高齢者の医療事業や介護保険制度について、具体例や情報収集をし、まとめ、発表することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 過重労働やストレス、過労死などの社会問題や労働環境に関心を持ち、学習活動に取り組むことができる。	・指導事項 ・教材、プリント ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 加齢による健康問題を理解する。労働者の健康・安全を守るための対策を理解する。 【思考・判断・表現】 職業労働のあり方について考え、まとめ、発表することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 青年期や将来における大きな環境の変化についての学習を自分の問題や課題として主体的に考え、調べようとしている。	○	○	○	7
	第4章 健康を支える環境づくり 第1節 ①環境汚染の広がりとその影響 ②大気汚染の健康への影響と対策 ③水質汚濁、土壌汚染の健康への影響と対策 ④産業廃棄物の処理と健康 ⑤健康に優しいライフスタイルの選択 ⑥食品の安全性の確保 【知識及び技能】 環境問題や公害が生じる原因を理解し、地球環境問題が重大な問題で対策が厳しいことを理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 自分たちでできる温暖化対策を調べたり、地域のPM2.5の濃度をインターネット等で調べ公害や環境問題が与える人体への健康被害と防ぐ方法をまとめ、発表することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 地球規模の環境問題が重大な問題であることに関心を持ち、学習活動に取り組むことができる。 定期考査	・指導事項 ・教材、プリント ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 私たちを取り巻く環境問題や公害が、健康被害や地球規模の環境汚染を生み出し、深刻な問題となっていることを理解する。 【思考・判断・表現】 地球規模の環境汚染について新聞、書籍、インターネットを利用して情報収集し、まとめ、発表したりすることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 環境問題や公害対策として、私たちの生活を見直し、持続可能で豊かな社会づくりをしていくことに関心を持ち、学習活動に取り組める。	○	○	○	7
	定期考査				○	○	○
3 学 期	第2節 ①保健・医療制度 ②地域の保健機関・医療機関の活用③医薬品と健康 ④さまざまな保健活動や社会的対策 ⑤健康に関する環境づくりと社会参加 【知識及び技能】 日本の保健医療制度のしくみを理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 日本と海外における臓器提供を比較するために情報収集し、まとめと発表をおこなうことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 献血や臓器提供に関することに関心を持ち、学習活動に取り組むことができる	・指導事項 ・教材、プリント ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 私たちを取り巻く環境問題や公害が、健康被害や地球規模の環境汚染を生み出し、深刻な問題となっていることを理解する。 【思考・判断・表現】 地球規模の環境汚染について新聞、書籍、インターネットを利用して情報収集し、まとめ、発表したりすることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 環境問題や公害対策として、私たちの生活を見直し、持続可能で豊かな社会づくりをしていくことに関心を持ち、学習活動に取り組める。				8
	定期考査				○	○	○