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： 2 単位

対象学年組：第 1 学年 1 組～ 8 組

使用教科書：（『現代保健体育』（大修館） ステップアップ高校スポーツ（大修館）　　）

教科　保健体育　　の目標：

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次育成する。

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、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ている。	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、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ている。	公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、 一人一人の違いを大切にしようとしている。

	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	【知識及び技能】 体ほぐしの運動では，手軽な運動を行い，心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き，仲間と自主的に関わり合うことができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 実生活に生かす運動の計画では，ねらいに応じて，健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 体つくり運動に自主的に取り組むとともに，互いに助け合い教え合おうとすること，一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること，話合いに貢献しよ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。	体つくり運動 （敏捷性を高める運動・柔軟性を高める運動・巧緻性を高める運動）	【知識及び技能】 ・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つな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。 ・運動を安全に行うには，関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど，徐々に筋肉を温めてから行うことについて,言ったり書き出したりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 ・ねらいや体力の程度を踏まえ，自己や仲間の課題に応じた強度，時間，回数，頻度を設定している。 ・体つくり運動の学習成果を踏まえて，実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けている。 【学びに向かう力、人間性等】 ・体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・健康・安全を確保している。 ・一人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。	○	○	○	7
	【知識及び技能】 ・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い、技術などの名称や行い方、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とともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。 【思考力、判断力、表現力等】 ・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 ・球技の学習に主体的に取り組むこと。 ・フェアなプレイを大切にすること。 ・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。	種目選択制授業 バレーボール バスケットボール ソフトボール	【知識及び技能】 ・ゴール型では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をすること。 ・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。 【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、合理的な解決にむけて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考え方を他者に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 ・球技に自主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こと、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、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こと、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。	○	○	○	10
	【知識及び技能】 ・クロールでは，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。 ・平泳ぎでは，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。 背泳ぎでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで泳ぐことができるようにする。 バタフライでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで泳ぐことができるようにする。 複数の泳法で泳ぐこと，又はリレーをすることができるようにする。 【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ることができるようにする。 【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ことなどや，水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができるようにする。	水泳	【知識及び技能】 ・水泳の各種目で用いられる技術の名称があり，それぞれの技術には，効率的に泳ぐため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。 ・泳ぎの速さに応じて，顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。 ・肩より前で，両手で逆ハート型を描くように強くかくことができる。 ・プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い，キックの蹴り終わりに合わせてグライドをとり，１回の腕の動き（ストローク）で大きく進むことができる。 ・水面上の腕は肘を伸ばし，肩を支点にして肩の延長線上に小指側からまっすぐ入水することができる。 ・腕を前方に伸ばし，手のひらが胸の前を通るようなキーホールの形を描くようにして腰や太ももくらいまで大きくかく動き（ロングアームプル）で進むことができる。 ・クロール，平泳ぎ，バタフライでは，水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から，スタートの合図と同時に顔を水中に沈め，抵抗の少ない流線型の姿勢をとって力強く壁を蹴り，各泳法に適した水中における一連の動きから，泳ぎだすことができる。 ・背泳ぎでは，両手でプールの縁やスターティンググリップをつかんだ姿勢から，スタートの合図と同時に頭を水中に沈めながら力強く壁を蹴り，水中で抵抗の少ない仰向けの姿勢にする一連の動きから，泳ぎだすことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・選択した泳法について，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。 ・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。 ・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振り返っている。 ・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見付けている。 ・水泳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」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。 【学びに向かう力、人間性等】	○	○	○	8

	【知識及び技能】 ・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理解する。 運動やすぽーつの効果的な学習の仕方について理解する。 ・豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解する。	体育理論（１・３学期）	【知識及び技能】 ・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理解する。 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解する。 ・豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解する 【思考力、判断力、表現力等】 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，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，他者に伝えている。 豊かなスポーツライフの設計の仕方について，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，他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】 ・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。 ・豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組む。	○	○	○	6
２学期	上記と同様	水泳	上記と同様	○	○	○	6
	【知識及び技能】 ・勝敗を競ったりチームや事故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い、技術などの名称や行い方、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とともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。 【思考力、判断力、表現力等】 ・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 ・球技の学習に主体的に取り組むこと。 ・フェアなプレイを大切にすること。 ・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。	種目選択制授業 ソフトボール バレーボール テニス	【知識及び技能】 ・ゴール型では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をすること。 ・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。 【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、合理的な解決にむけて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考え方を他者に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 ・球技に自主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こと、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、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こと、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。	○	○	○	12
	上記と同様	種目選択制授業 サッカー ミニサッカー バドミントン	上記と同様	○	○	○	10
３学期	【知識及び技能】 ・自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。 【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方を工夫するとともに，自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・陸上競技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。	持久走	【知識及び技能】 ・陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり，それぞれの技術には，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。 ・リズミカルに腕を振り，力みのないフォームで軽快に走ることができる。 ・呼吸を楽にしたり，走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ることができる。 ・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で，よりよいマナーや行為について，自己の活動を振り返っている。 ・選択した運動について，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。	○	○	○	11
							合計
							70