

高等学校 令和8年度（1学年女子用） 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～7組

使用教科書：（ステップアップ高校スポーツ）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】各単元における正確な知識と技能を身に着ける。

【思考力、判断力、表現力等】身に着けた知識と技能を使い課題に取り組み表現することができる。

【学びに向かう力、人間性等】意欲的に授業に参加し、授業の準備、片付け、提出物、安全への配慮などを行うことができる

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】
各単元における正確な知識、技能を身に着ける。	身に着けた知識と技能を使い課題に取り組み表現することができる。	意欲的に授業に参加し、授業の準備、片付け、提出物、安全への配慮などを行うことができる。

1 学 期	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 器械体操(共習) 【知識及び技能】 マット運動に必要な基本的運動動作の理解と習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた知識と技術を使い課題克服することができるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的に行う姿勢を養う。	・指導事項 前転・後転・開脚前転・開脚後転・伸膝前転・伸膝後転・倒立前転・ハンドスプリング ・教材 マット、柔道場 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 マット運動に必要な基本技術と知識の習得 【思考・判断・表現】 身に着けた技術を客観的に分析、評価につなげることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことができる。補強運動を行うことができる。自己の技術習得のために意欲的に取り組むことができる。安全への配慮ができる。	○	○	○	
	B 柔道(共習) 【知識及び技能】 柔道着の着用方法、礼法、受け身、固め技・立ち技の習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた技術を使い柔道の攻防ができるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 正しく道着を身に着け、大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまで積極的にを行う姿勢を養う。	・指導事項 柔道着の着用方法、礼法、受け身、固め技、立ち技の習得。 ・教材 柔道着、柔道場 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 柔道着の着用方法を理解し、着用することができる。礼法を理解し実践することができる。前受け身・後ろ受け身・横受け身・前回り受け身を理解し実践することができる。立ち技と習得し実践することができる。 【思考・判断・表現】 身に着けた知識技能を活用し、柔道の攻防を行うことができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことができる。補強運動を行うことができる。授業準備、片付けを率先して行うことができる。競技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させる意思がある。安全への配慮ができる。	○	○	○	10
	C ダンス(共習) 【知識及び技能】 ダンスに必要な基本的運動動作の理解と習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた知識と技術を使い課題克服することができるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的にを行う姿勢を養う。	・指導事項 前転・後転・開脚前転・開脚後転・伸膝前転・伸膝後転・倒立前転・ハンドスプリング ・教材 マット、柔道場 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 マット運動に必要な基本技術と知識の習得 【思考・判断・表現】 身に着けた技術を客観的に分析、評価につなげることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことができる。補強運動を行うことができる。自己の技術習得のために意欲的に取り組むことができる。安全への配慮ができる。	○	○	○	
	D 陸上競技 【知識及び技能】 ハードル走の知識と技術を身に着け、技術を習得する。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた知識と技術を発揮し、自己の記録に反映する。 【学びに向かう力、人間性等】 大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的にを行う姿勢を養う。	・指導事項 ハードリングの技術、ハードル間、スタートの知識と技術。 ・教材 ハードル ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ハードル走に必要なハードリングの知識、技術を習得する。ハードル間に必要な知識と技術を習得する。スタートに必要な知識と技術を習得する。 【思考・判断・表現】 身に着けた知識と技術を生かし、自己記録更新につなげることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことができる。補強運動を行うことができる。競技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させる意思がある。安全への配慮ができる。	○	○	○	10
	E バレーボール 【知識及び技能】 バレーボールの基本的なルールと必要な技術を身に着ける。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた知識と技術を使い、バレーボールの攻防ができる。 【学びに向かう力、人間性等】 大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的にを行う姿勢を養う。	・指導事項 キャッチボール、アンダーハンドパス、オーバーハンドパス、スパイク、サーブ、対人ラリー、三段攻撃。 ・教材 バレーボール、ネット ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 バレーボールの基本的なルールを理解することができる。アンダーハンドパス、オーバーハンドパスを使い分けことができる。サーブを相手コートに入れることができる。 【思考・判断・表現】 身に着けた技術を使い、バレーボールの攻防を成立させることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことができる。補強運動を行うことができる。競技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させる意思がある。安全への配慮ができる。	○	○	○	10
	F 水泳(共習) 【知識及び技能】 自由形、平泳ぎの知識と技術の習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた知識・技術を活用し記録向上につなげることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的にを行う姿勢を養う。	・指導事項 クロール、平泳ぎ ・教材 水着、ビート板、ゴーグル、プールの ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 クロール、平泳ぎの泳法を身に着け各50m泳ぐことができる。 【思考・判断・表現】 身に着けた泳法と知識を活用し50mタイムトライアルの記録向上につなげる。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことができる。補強運動を行うことができる。自己記録更新のために意欲的に取り組むことができる。安全への配慮ができる。	○	○	○	15

2 学 期	A 水泳(共習) 【知識及び技能】 自由形、平泳ぎの知識と技術の習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた知識・技術を活用し記録向上につなげることが出来る。 【学びに向かう力、人間性等】 大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的に行う姿勢を養う。	・指導事項 クロール、平泳ぎ ・教材 水着、ビート板、ゴーグル、プール ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 クロール、平泳ぎの泳法を身に付けて各50m泳ぐことが出来る。 【思考・判断・表現】 身に着けた泳法と知識を活用し50mタイムトライアルの記録向上につなげる。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことが出来る。補強運動を行うことが出来る。自己記録更新のために意欲的に取り組むことが出来る。安全への配慮ができる。	○	○	○	9
	B 器械体操(共習) 【知識及び技能】 マット運動に必要な基本的運動動作の理解と習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた知識と技術を使い課題克服することが出来るようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的に行う姿勢を養う。	・指導事項 前転・後転・開脚前転・開脚後転・伸膝前転・伸膝後転・倒立前転・ハンドスプリング ・教材 マット、柔道場 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 マット運動に必要な基本技術と知識の習得 【思考・判断・表現】 身に着けた技術を客観的に分析、評価につなげることが出来る。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことが出来る。補強運動をすることが出来る。自己の技術習得のために意欲的に取り組むことが出来る。安全への配慮ができる。	○	○	○	
	C 柔道(共習) 【知識及び技能】 柔道着の着用方法、礼法、受け身、固め技・立ち技の習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた技術を使い柔道の攻防ができるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 正しく道着を身に付け、大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまで積極的に行う姿勢を養う。	・指導事項 柔道着の着用方法、礼法、受け身、固め技、立ち技の習得。 ・教材 柔道着、柔道場 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 柔道着の着用方法を理解し、着用することが出来る。礼法を理解し実践することが出来る。前受け身・後ろ受け身・横受け身・前回り受け身を理解し実践することが出来る。立ち技と習得し実践することが出来る。 【思考・判断・表現】 身に着けた知識技能を活用し、柔道の攻防を行うことが出来る。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことが出来る。補強運動を行うことが出来る。授業準備、片付けを率先してすることが出来る。競技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させる意思がある。安全への配慮ができる。	○	○	○	10
	D ダンス(共習) 【知識及び技能】 ダンスに必要な基本的運動動作の理解と習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた知識と技術を使い課題克服することが出来るようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的に行う姿勢を養う。	・指導事項 前転・後転・開脚前転・開脚後転・伸膝前転・伸膝後転・倒立前転・ハンドスプリング ・教材 マット、柔道場 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 マット運動に必要な基本技術と知識の習得 【思考・判断・表現】 身に着けた技術を客観的に分析、評価につなげることが出来る。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことが出来る。補強運動をすることが出来る。自己の技術習得のために意欲的に取り組むことが出来る。安全への配慮ができる。	○	○	○	
	E ハンドボール 【知識及び技能】 ハンドボールの基本的なルールと基本動作の習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた技術を使いハンドボールの攻防ができるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまで積極的に行う姿勢を養う。	・指導事項 キャッチボール、ランニングパス、ジャンプシュート、1対1の攻防、2対2の攻防、7対7の試合 ・教材 ハンドボール、ハンドボールコート ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ハンドボールの基本的なルールを理解することができる。正しいステップを身に付けパス、シュートを実践できる。攻撃方法を理解し、実行することが出来る。 【思考・判断・表現】 試合形式の中で身に着けた技術や戦術を実行し成功することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことが出来る。補強運動を行うことが出来る。競技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させる意思がある。安全への配慮ができる。	○	○	○	10
	F 陸上競技 【知識及び技能】 走り高跳びの知識と技能を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた知識と技術を発揮し、自己の記録に反映する。 【学びに向かう力、人間性等】 大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的に行う姿勢を養う。	・指導事項 はさみ跳び、背面跳び、バリーロール、助走 ・教材 高跳びバー、マット ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 走り高跳びの知識と技術を身に付けて、バーを越えることが出来る。 【思考・判断・表現】 身に着けた知識と技術を生かし、自己記録更新につなげることが出来る。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことが出来る。補強運動を行うことが出来る。競技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させる意思がある。安全への配慮ができる。	○	○	○	10
3 学 期	A 持久走(共習) 【知識及び技能】 持久走に関する知識・技術を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた知識と技術を活用し、自己の記録に反映する。 【学びに向かう力、人間性等】 大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的に行う姿勢を養う。自己記録更新に向け、積極的に授業に取り組む。	・指導事項 走り方、呼吸法、ビルドアップ走、インターバル走、3kmタイムトライアル×2、5kmタイムトライアル ・教材 ストップウォッチ、タイマー ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 記録更新のために必要なウォーミングアップ、走り方、呼吸法、ペース配分、ラップタイム、クールダウン等の知識と技能を習得する。 【思考・判断・表現】 身に着けた知識と技能を生かし、自己記録更新につなげることが出来る。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことが出来る。補強運動を行うことが出来る。競技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させる意思がある。安全への配慮ができる。積極的に授業に取り組むことが出来る。	○	○	○	12
	B バスケットボール 【知識及び技能】 バスケットボールの基本的なルールと技術の習得 【思考力、判断力、表現力等】 身に着けた知識と技術を使いバスケットボールの攻防をすることが出来る。 【学びに向かう力、人間性等】 大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的に行う姿勢を養う。	・指導事項 ボールハンドリング・ドリブルなどのボールフィーリング、レイアップシュート、ゴール下シュート、1対1の攻防、2対2の攻防、5対5の攻防 ・教材 バスケットボール ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 バスケットボールの基本的なルールを理解することができる。正確な技術を身に付けて実行することが出来る。攻撃方法を理解し、実行することが出来る。 【思考・判断・表現】 試合形式の中で身に着けた技術や戦術を実行し成功することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 大和体操を行うことが出来る。補強運動を行うことが出来る。競技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させる意思がある。安全への配慮ができる。	○	○	○	9
合計							105