

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～ 8 組

教科担当者：（1 組～8組男子：目崎、神田、福島 ） （1 組～8組女子：目崎、中溝、中澤 ）

使用教科書：（ 大修館 新高等保健体育 ）

教科 保健体育 の目標：

- 【知 識 及 び 技 能】保健や体育で得た知識と技能を活用し、生涯にわたり率先、また適切に使うことができるようにする。
- 【思考力、判断力、表現力等】社会や健康、自己の課題を発見し、適切に判断・行動ができる思考力等を高める。
- 【学びに向かう力、人間性等】自己の体力や健康について課題を見つけ、課題解決に向けて主体的に取り組む。

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】
実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。	実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。	率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。

	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】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。	オリエンテーション・スポーツテスト（男女） 授業の諸注意・ラジオ体操の確認、スポーツテスト（反復横とび・立ち幅跳び・長座体前屈・上体起こし・握力・ハンドボール投げ・5 0 m 走・シャトルラン） 陸上競技（男女） 短距離走 ・ウォーミングアップの方法 ・基本ドリル（正しく歩く・速く歩く・ステップ・バレー・トラップ） 短距離走、加速走 ・サーキットトレーニング ・レベディショントレーニング ハードル走 投擲種目（砲丸投げ） ・立ち投げからの突き出しを会得する。 ・ステップ、グライドからの突き出しを会得する。 ・記録会形式での計測	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。	○	○	○	6
	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。	短距離走、加速走 ・サーキットトレーニング ・レベディショントレーニング ハードル走 投擲種目（砲丸投げ） ・立ち投げからの突き出しを会得する。 ・ステップ、グライドからの突き出しを会得する。 ・記録会形式での計測	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。	○	○	○	8
	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。	ダンス（女） オリエンテーション（種目の特性、歴史、授業の流れの説明。） ・リズムによって体を動かす。 ・8 拍ごとの動き ・体の可動域を広げる準備運動 ・リズムに合わせたジャンプ・ステップ ・創作部分作成 ・実技テスト	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。	○	○	○	8
	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。	バレーボール（男女） ・オリエンテーション（種目の特性、安全面の留意点及び施設の使用法等について説明。 ・ルール説明） ・パス、トスの練習（オーバーヘッド、アンダーヘッド、直上パス、対人パス、ランニングパス、パスゲーム） ・キープ、スパイク（壁打ち、ネット越し） ・3 段攻撃の練習 ・簡易ゲーム（3 対 3、パスゲーム） ・実技テスト	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。	○	○	○	8
	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。	水泳（男女） ・オリエンテーション （泳法確認・クロール、平泳ぎ、背泳ぎへの導入） ・クロール、平泳ぎの 1 0 分間泳計測	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。	○	○	○	4
	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。	水泳（男女） ・クロール、平泳ぎの 5 0 m タイム計測	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。	○	○	○	4

2 学 期	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。	ダンス（女） ・既定のダンスの練習 ・各グループで創作ダンス作り ・発表会	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。	○	○	○	10
	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。	柔道（男） ・作法、所作心得 ・基本姿勢、各受け身習得 ・実技テスト	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。	○	○	○	10
	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。	アルティメット（男女） ・アルティメットルール理解 ・スローイング各種練習 ・3対2攻防練習 ・ゲームルール理解及びリーグ戦 ・実技テスト	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。	○	○	○	10
	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。	バスケットボール（男女） ・オリエンテーション（種目の特性、安全面の留意点及び施設の使用方法等について説明。ゲームシグナル、ルール説明） ・パス&キックの練習（チェスト、ショルダー） ・パス、キック、ドリブル、シュートの総合練習 ・2：2，3：2，3：3（攻守） ・速攻の練習（2：1，3：2） ・ゲーム練習（リーグ戦） ・実技テスト	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。	○	○	○	10
	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。	サッカー（男） ・オリエンテーション（種目の特性、安全面の留意点及び施設の使用方法等について説明。ゲームシグナル、ルール説明） ・リフティング、トラッピング、ドリブルの練習 ・キック練習（インサイドキック、インステップキック、アウトサイドキック、ヒールキック） ・近い距離、遠い距離のパスやシュート ・センターリングやCK、FK ・パス、ドリブル、シュートの総合練習 ・3：1，5：2，3：3（攻守） ・ゲーム練習 ・実技テスト	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。	○	○	○	10
3 学 期	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。	持久走（男女） ・4km走（女子）、5km走（男子）タイムトライアル	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。	○	○	○	8
	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。	体育理論（男女） ・健康の保持増進に寄与するトレーニング理論 ・生涯スポーツの取り組み方	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。	○	○	○	4
	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨む。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励む。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組む。	器械体操（男女） ・前転、後転、開脚前転、開脚後転、倒立、伸膝前転、伸膝後転、ロンダート、ハンドスプリング。 ・実技テストに向けての個人練習	【知識及び技能】 練習で得た技能を最大限に発揮し、実技の試験に臨むことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 実技練習時にポイントを理解し、各自の課題に向け練習に励むことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 率先して授業に参加し、安全に配慮して運動に取り組むことができる。	○	○	○	5
							合計
							105