

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 1 組～ 8 組

教科担当者：男子 北久保・福島 女子 中澤・中溝

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】
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。	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・50m走・シャトルラン）	【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。	ソフトボール（男女） ・キャッチボール ・トスバッティング ・ノックによる守備練習 ・試合	【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。	バドミントン（男女） ・基礎打ち（ハイクリアー、ドロップ、ドライブ、ヘアピン、プッシュ、スマッシュ） ・シングルスゲーム（リーグ戦）	【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・背泳ぎ、バタフライ） ・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
	【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） ・背泳ぎ、バタフライの25m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
	【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（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

2 学 期	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<p>バスケットボール（男女）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。ゲームシナリオ、ルール説明） ・パス&キャッチの練習（チェスト、ショルダー） ・パス、キャッチ、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 	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	○	○	○	10
	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<p>サッカー（男）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。ゲームシナリオ、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 	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	○	○	○	10
3 学 期	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<p>持久走（男女）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4km走（女子）、5km走（男子） タイムトライアル 	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	○	○	○	8
	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<p>体育理論（男女）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	○	○	○	2
							合計
							70