

年間授業計画

板橋 高等学校 令和8年度

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

教科担当：（ 1～7組：渋谷・加藤・廣江 加藤・鴨下・後飯塚）

使用教科書：（ 現代保健体育 大修館 ）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付ける。また、個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに、技能を身に付ける。

【思考力、判断力、表現力等】自己や仲間課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝える。また、個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝える。

【学びに向かう力、人間性等】運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとする。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについで学習に主体的に取り組もうとする。

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】
勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解できるようにする。	自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	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いうこと、自己の責任を果たそうということ、作戦などの話し合いに貢献しようということなどや、健康・安全を確保することができるようになる。

	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	・体づくり運動 【知識及び技能】 ⇒体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意識、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指す。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。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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。	・指導事項 ⇒リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりする。 ⇒のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりする。 ⇒緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりする。	【知識・技能】 ⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べるができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	36
	・陸上競技（短距離走） 【知識及び技能】 ⇒自己の最大スピードを高めたり、腕振りや脚の動きを調和させた全身の動きで速く走ることができるようにする。 ⇒技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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いうこと、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒スタート（クラウチングスタートなど） ⇒中間疾走（ピッチとストライドなど） ⇒フィニッシュ（姿勢、トルソーなど） ⇒ゲーム ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	
	・球技：バスケットボール 【知識及び技能】 ⇒基本技術やチームの特徴を生かし、チーム戦術や相手の状況に応じた攻防を展開できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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いうこと、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒パス、シュート ⇒個人戦術 ⇒チーム戦術 ⇒ゲーム ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	
	・球技：ソフトボール 【知識及び技能】 ⇒易しい投球に対する安定した打撃による出塁・進塁・得点する攻撃と仲間と連携した守備のバランスの取れた攻防を展開できるようにする。 ⇒技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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いうこと、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒キャッチボール（捕る・投げる） ⇒ティーバッティング（打つ） ⇒シートノック（捕る・投げる） ⇒ゲーム ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	
	・柔道 【知識及び技能】 ⇒伝統的な考え、技の名称や体力の高め方などについて理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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いうこと、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒受け身 ⇒立ち技 ⇒寝技 ⇒組手	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	
	・体育理論 【知識及び技能】 ⇒スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、学習した知識を活用したり応用できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、課題を解決するための活動を通して、学習に自主的に取り組もうとする。	・指導事項 スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴 ・スポーツの歴史とその変化 ・スポーツの技術、戦術、ルールの変容 ・オリンピックムーブメントとドーピング ・スポーツの経済効果とスポーツ産業	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	
	・バレー 【知識及び技能】 ⇒役割に応じたボール操作と連携した動き、定位置に居るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開する。 ⇒技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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いうこと、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒パス（オーバー、アンダー） ⇒サーブ ⇒スパイク ⇒ゲーム ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	

2 学 期	・球技：ソフトボール 【知識及び技能】 ⇒難しい投球に対する安定した打撃による出現・進退・得点する攻撃と仲間と連携した守備のバランスの取れた攻防を展開できるようにする。 ⇒技術的な名称や行い、体力の高め方、運動観察の方法を理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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いうこと、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒キャッチボール（捕る・投げる） ⇒ティースバッティング（打つ） ⇒シートノック（捕る・投げる） ⇒ゲーム ・一人１台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べるができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	
	・ダンス 【知識及び技能】 ⇒リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせて、リズムに乗って全身で踊ることができるようにする。ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力などを理解することができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒自主的に取り組むとともに、良さを認め合ううとすること、分担した役割を果たそ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。	・指導事項 ⇒ストレッチ ⇒アイソレーション ⇒リズム取り ⇒ステップ ⇒振り ⇒グループワーク ⇒発表	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○
	・剣道 【知識及び技能】 ⇒伝統的な考え方や、技の名称や体力の高め方などについて理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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いうこと、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒足さばき ⇒素振り（前進後退面） ⇒面の打ち込み ⇒礼法	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○
	・球技：サッカー 【知識及び技能】 ⇒基本技術やチームの特徴を生かし、チーム戦術や相手の状況に応じた攻防を展開できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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いうこと、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒パス、シュート ⇒個人戦術 ⇒チーム戦術 ⇒ゲーム ・一人１台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○
3 学 期	・陸上競技（長距離走） 【知識及び技能】 ⇒目標タイムを達成するペース配分を自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競争したりできるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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いうこと、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒時間走 ⇒タイムトライアル ・一人１台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○
	・卓球 【知識及び技能】 ⇒ラリーを続けることを重視して、ボールや用具の操作と定位位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開する。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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いうこと、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒ラリー（フォア・バック） ⇒サーブ ⇒ゲーム（シングル） ⇒ゲーム（ダブルス） ・一人１台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○
	・バドミントン 【知識及び技能】 ⇒ラリーを続けることを重視して、シャトルや用具の操作と定位位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開する。 ⇒技術的な名称や行い、体力の高め方、運動観察の方法を理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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いうこと、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒グリー（フォア・バック） ・スマッシュ、ヘアピン、ドライブ、ハイクリアなど ⇒サーブ ⇒ゲーム（シングル） ⇒ゲーム（ダブルス） ⇒ボクシングシューズなど ⇒一人１台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○
						合計
						105

3 学 期	・陸上競技（長距離走） 【知識及び技能】 ⇒目標タイムを達成するペース配分を自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競争したりできるようにする。 【思考・判断・表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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し、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒時間走 ⇒タイムトライアル ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	27	合計
	・卓球 【知識及び技能】 ⇒ラリーを続けることを重視して、ボールや用具の操作と定位位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開する。 【思考・判断・表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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し、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒ラリー（フォア・バック） ⇒サーブ ⇒ゲーム（シングル） ⇒ゲーム（ダブルス） ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○		
	・バドミントン 【知識及び技能】 ⇒ラリーを続けることを重視して、シャトルや用具の操作と定位位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開する。 ⇒技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解できるようにする。 【思考・判断・表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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し、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒ラリー（フォア・バック） ・スマッシュ、ヘアピン、ドライブ、ハイクリアなど ⇒サーブ ⇒ゲーム（シングル） ⇒ゲーム（ダブルス） ※ポジション＝シングルなど ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○		
	105							

高等学校 令和8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～ 7 組

教科担当者：（123組：加藤）（ 45組：廣江）（67組：鴨下）（ 組： ）（ 組： ）（ 組： ）

使用教科書：（ ）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付ける。また、個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに、技能を身に付ける。

【思考力、判断力、表現力等】自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝える。また、個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝える。

【学びに向かう力、人間性等】運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとする。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについて学習に主体的に取り組もうとする。

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】
健康の保持増進に必要な事柄について、健康を保持増進するためには、適切な生活行動を選択すること及び環境を改善していく努力が必要であることを理解し、課題解決に役立つ知識を身に付けることができるようになる。	健康の保持増進に必要な事柄について、自分のこれまでの学習や経験をもとにしたり、資料や仲間の意見などを参考にしたりして、課題の設定や解決の方法を考え、選択すべき行動を判断できるようにする。	健康の保持増進に必要な事柄について、仲間と協力し、資料を集めたり、意見を交換したり、課題について調べたりして、意欲的に学習することができるようにする。

	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	・現代社会と健康 【知識及び技能】 ⇒健康・安全の課題に直面した場合に的確な思考・判断を行うことができるような知識を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒課題学習を取り入れることにより、現在および将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に的確な思考・判断を行うことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒生涯にわたって、自らの健康を管理しようとする意欲を持てるようにする。	・指導事項 ①健康の考え方と成り立ち ②私たちの健康のすがた ③生活習慣病の予防と回復 ④がんの原因と予防 ⑤がんの治療と回復 ⑥運動と健康 ⑦食事と健康 ⑧休養・睡眠と健康 ⑨喫煙と健康 ・グループワーク ・一人1台端末の活用 等 ⇒調べ学習	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	11
	期末考査			○	○		1
2 学 期	・現代社会と健康 【知識及び技能】 ⇒健康・安全の課題に直面した場合に的確な思考・判断を行うことができるような知識を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒課題学習を取り入れることにより、現在および将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に的確な思考・判断を行うことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒生涯にわたって、自らの健康を管理しようとする意欲を持てるようにする。	・指導事項 ⑩飲酒と健康 ⑪薬物乱用と健康 ⑫精神疾患の特徴 ⑬精神疾患の予防 ⑭精神疾患からの回復 ⑮現代の感染症 ⑯感染症の予防 ⑰性感染症・エイズとその予防 ⑱健康に関する意志決定 ⑲健康に関する環境づくり ・グループワーク ・一人1台端末の活用 等 ⇒調べ学習	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	13
	期末考査			○	○		1
3 学 期	・安全な社会生活 【知識及び技能】 ⇒健康・安全の課題に直面した場合に的確な思考・判断を行うことができるような知識を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒課題学習を取り入れることにより、現在および将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に的確な思考・判断を行うことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒生涯にわたって、自らの健康を管理しようとする意欲を持てるようにする。	・指導事項 ①自己の現状と発生要因 ②安全な社会の形成 ③交通における安全 ④応急手当の意義とその基本 ⑤日常的な応急手当 ⑥心肺蘇生 ・グループワーク ・一人1台端末の活用 等 ⇒調べ学習	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	8
	期末考査			○	○		1

年間授業計画

板橋 高等学校 令和8年度

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～7組

教科担当者：（1～7組：後飯塚・廣江 鴨下・渡辺）

使用教科書：（現代保健体育 大修館）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付ける。また、個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに、技能を身に付ける。

【思考力、判断力、表現力等】自己や仲間課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝える。また、個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝える。

【学びに向かう力、人間性等】運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとする。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりにについて学習に主体的に取り組もうとする。

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】
勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解できるようにする。	自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	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。自己の責任を果たそうとすること、作戦などの話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

	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 時 数
1 学 期	・体づくり運動 【知識及び技能】 ⇒体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意識、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指す。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。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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。	・指導事項 ⇒リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりする。 ⇒のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりする。 ⇒緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりする。	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	
	・球技：バレー 【知識及び技能】 ⇒役割に応じたボール操作と連携した動き、位置に居るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開する。 ⇒技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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し、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒パス（オーバー、アンダー） ⇒サーブ ⇒スパイク ⇒ゲーム ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	
	・球技：サッカー 【知識及び技能】 ⇒基本技術やチームの特徴を生かし、チーム戦術や相手の状況に応じた攻防を展開できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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し、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒パス、シュート ⇒個人戦術 ⇒チーム戦術 ⇒ゲーム ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	
	・球技：テニス 【知識及び技能】 ⇒ラリーを続けることを重視して、ボールや用具の操作と位置に居るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開する。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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し、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒ラリー（フォア・バック） ⇒サーブ ⇒ゲーム（シングル） ⇒ゲーム（ダブルス） ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	24
	・球技：バスケットボール 【知識及び技能】 ⇒基本技術やチームの特徴を生かし、チーム戦術や相手の状況に応じた攻防を展開できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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し、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒パス、シュート ⇒個人戦術 ⇒チーム戦術 ⇒ゲーム ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	
	・球技：ソフトボール 【知識及び技能】 ⇒易しい投球に対する安定した打撃による出塁・進塁・得点する攻撃と仲間と連携した守備のバランスの取れた攻防を展開できるようにする。 ⇒技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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し、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒キャッチボール（捕る・投げる） ⇒ティーバッティング（打つ） ⇒シートノック（捕る・投げる） ⇒ゲーム ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	
	・剣道 【知識及び技能】 ⇒伝統的な考え方、技の名称や体力の高め方などについて理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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し、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒足さばき ⇒素振り（前進後退） ⇒面の打ち込み ⇒礼法	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	
	・体育理論 【知識及び技能】 ⇒運動・スポーツの学び方について理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒運動・スポーツの学び方について、学習した知識を活用したり応用できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒運動・スポーツの学び方について、課題を解決するための活動に取り組むことができるようにする。	・指導事項 ⇒スポーツにおける技能と体力 ⇒スポーツにおける技術と戦略 ⇒技能の上達過程と練習 ⇒効果的な動きのメカニズム ⇒体力トレーニング ⇒運動やスポーツでの安全の確保	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】	○	○	○	

問を速くし、字面に自主的に取り組みます。		・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに 則った生活・行動できる			
・球技：バレー 【知識及び技能】 ⇒役割に応じたボール操作と連携した動き、定位位置に戻るなどの 動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開する。 ⇒技術の名称や行方、体力の高め方、運動観察の方法を理解 できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒パス（オーバー、アンダー） ⇒サービス ⇒スパイク ⇒ゲーム ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくこ とができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に 述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに 則った生活・行動できる	○	○	○
・球技：バスケットボール 【知識及び技能】 ⇒基本技術やチームの特徴を生かし、チーム戦術や相手の状況 に応じた攻防を展開できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒パス、シュート ⇒個人戦術 ⇒チーム戦術 ⇒ゲーム ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくこ とができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に 述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに 則った生活・行動できる	○	○	○

2 学 期	・球技：ソフトボール 【知識及び技能】 ⇒易しい投球に対する安定した打撃による出塁・進塁・得点する攻撃と仲間と連携した守備のバランスの取れた攻防を展開できるようにする。 ⇒技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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し、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒キャッチボール（捕る・投げる） ⇒ティーバッティング（打つ） ⇒シートノック（捕る・投げる） ⇒ゲーム ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べるができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	28
	・ダンス 【知識及び技能】 ⇒リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ることができるようにする。ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力などを理解することができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒自主的に取り組むとともに、良さを認め合うとすること、分担した役割を果たそ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。	・指導事項 ⇒ストレッチ ⇒アイソレーション ⇒リズム取り ⇒ステップ ⇒振り ⇒グループワーク ⇒発表	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	
	・剣道 【知識及び技能】 ⇒伝統的な考え方、技の名称や体力の高め方などについて理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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し、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒足さばき ⇒素振り（前進後退面） ⇒面の打ち込み ⇒礼法	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べるができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	
	・球技：テニス 【知識及び技能】 ⇒ラリーを続けることを重視して、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開する。 ⇒技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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し、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒ラリー（フォア・バック） ⇒サーブ ⇒ゲーム（シングル） ⇒ゲーム（ダブルス） ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	
3 学 期	・球技：サッカー 【知識及び技能】 ⇒基本技術やチームの特徴を生かし、チーム戦術や相手の状況に応じた攻防を展開できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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し、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒パス、シュート ⇒個人戦術 ⇒チーム戦術 ⇒ゲーム ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	18
	・陸上競技（長距離走） 【知識及び技能】 ⇒目標タイムを達成するペース配分を自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競争したりできるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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し、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒時間走 ⇒タイムトライアル ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	
	・バドミントン 【知識及び技能】 ⇒ラリーを続けることを重視して、シャトルや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開する。 ⇒技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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し、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒ラリー（フォア・バック） ・スマッシュ、ヘアピン、ドライブ、ハイクリアなど ⇒サーブ ⇒ゲーム（シングル） ⇒ゲーム（ダブルス） ※ボジショニングなど ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	
	・陸上競技（短距離走） 【知識及び技能】 ⇒スタートからゴールまでのペース配分を自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競争したりできるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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し、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒スタート ⇒ゴール ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	
							合計
							70

3 学 期	・陸上競技（長距離走） 【知識・及び技能】 ⇒目標タスクを達成するペース配分を自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競争したりできるようにする。 【思考・判断力・表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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。健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒時間走 ⇒タイムトライアル ・一人1台端末の活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べるができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	18
	・バドミントン 【知識及び技能】 ⇒ラリーを続けたいことを重視して、シャトルや用具の操作と位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開する。 ⇒技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒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。健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ⇒ラリー（フォア・バック） ・スマッシュ、ヘアピン、ドライブ、ハイクリアなど ⇒サービス ⇒ゲーム（シングル） ⇒ゲーム（ダブル） ※ボジョニングなど ・一人1台端末活用 等 ⇒グループで撮影して自己評価相互評価	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べるができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	
	合計						

年間授業計画 新様式例

高等学校 令和8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 2 学年 1 組～ 7 組

教科担当者：（1～3組：渡辺 45組：渋谷 67組：後飯塚）

使用教科書：（現代保健体育 大修館 ）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付ける。また、個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに、技能を身に付ける。

【思考力、判断力、表現力等】自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝える。また、個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝える。

【学びに向かう力、人間性等】運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとする。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとする。

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】
健康の保持増進に必要な事柄について、健康を保持増進するためには、適切な生活行動を選択すること及び環境を改善していく努力が必要であることを理解し、課題解決に役立つ知識を身に付けることができるようになる。	健康の保持増進に必要な事柄について、自分のこれまでの学習や経験をもとにしたり、資料や仲間の意見などを参考にしたりして、課題の設定や解決の方法を考え、選択すべき行動を判断できるようにする。	健康の保持増進に必要な事柄について、仲間と協力し、資料を集めたり、意見を交換したり、課題について調べたりして、意欲的に学習することができるようにする。

	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	・現代社会と健康 【知識及び技能】 ⇒健康・安全の課題に直面した場合に的確な思考・判断を行うことができるような知識を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒課題学習を取り入れることにより、現在および将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に的確な思考・判断を行うことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒生涯にわたって、自らの健康を管理しようとする意欲を持てるようにする。	・指導事項 ①ライフステージと健康 ②思春期と健康 ③性意識と性行動の選択 ④妊娠・出産と健康 ⑤避妊法と人工妊娠中絶 ⑥結婚生活と健康 ・グループワーク ・一人1台端末の活用 等 ⇒調べ学習	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	11
	期末考査			○	○		1
2 学 期	・現代社会と健康 【知識及び技能】 ⇒健康・安全の課題に直面した場合に的確な思考・判断を行うことができるような知識を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒課題学習を取り入れることにより、現在および将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に的確な思考・判断を行うことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒生涯にわたって、自らの健康を管理しようとする意欲を持てるようにする。	・指導事項 ⑦中高年期と健康 ⑧働くことと健康 ⑨労働災害と健康 ⑩健康的な職業生活 ⑪大気汚染と健康 ⑫水質汚染、土壌汚染と健康 ⑬環境と健康にかかわる対策 ⑭ごみの処理と上下水道の整備 ⑮食品の安全性 ⑯食品衛生にかかわる活動 ・グループワーク ・一人1台端末の活用 等 ⇒調べ学習	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	13
	期末考査			○	○		1
3 学 期	・安全な社会生活 【知識及び技能】 ⇒健康・安全の課題に直面した場合に的確な思考・判断を行うことができるような知識を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 ⇒課題学習を取り入れることにより、現在および将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に的確な思考・判断を行うことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ⇒生涯にわたって、自らの健康を管理しようとする意欲を持てるようにする。	・指導事項 ⑰保健サービスとその活用 ⑱医療サービスとその活用 ⑲医薬品の制度とその活用 ⑳さまざまな保健活動や社会的対策 ㉑健康に関する環境づくりと社会参加 ・グループワーク ・一人1台端末の活用 等 ⇒調べ学習	【知識・技能】 ・自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 【思考・判断・表現】 ・行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動できる	○	○	○	8
	期末考査			○	○		1

教科・科目		保健体育・体育					単位数	2 単位	
							対象学年	3 学年	
担当者	1 組	2 組	3 組	4 組	5 組	6 組	7 組	8 組	
	鴨下・後飯塚・渋谷・渡辺	鴨下・後飯塚・渋谷・渡辺	鴨下・後飯塚・渋谷・渡辺	鴨下・後飯塚・渋谷・渡辺	鴨下・後飯塚・渋谷・渡辺	鴨下・後飯塚・渋谷・渡辺	鴨下・後飯塚・渋谷・渡辺	鴨下・後飯塚・渋谷・渡辺	鴨下・後飯塚・渋谷・渡辺
教科書									
補助教材									
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			
教科の目標		運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解するとともに、目的に応じた技能を身に付ける。また、個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解するとともに、技能を身に付ける。		自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝える。また、個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝える		運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとする。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとする。			
科目の目標		勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解できるようにする。		自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。		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いうこと、自己の責任を果たそうということ、作戦などの話し合いに貢献しようということなどや、健康・安全を確保することができるようにする。			
	単元名	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	体づくり運動	知⇒体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動⇒仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを学⇒一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようということ。		・指導事項 ⇒リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりする。 ⇒のびのびとした動作で	知⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 思⇒行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることで 態⇒集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動		〇〇〇	26	
		知⇒基本技術やチームの特徴を生かし、チーム戦術や相手の状況に応じた攻防を 思⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする 学⇒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いうこと、健		・指導事項 ⇒パス、シュート ⇒個人戦術 ⇒チーム戦術 ⇒ゲーム ・一人1台端末の活用	知⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 思⇒行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることで 態⇒集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動		〇〇〇		
		中間考査					〇〇		
	ソフトボ ール 【選択B】	知⇒易しい投球に対する安定した打撃による出塁・進塁・得点する攻撃と仲間と 思⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 学⇒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いうこと、健		・指導事項 ⇒キャッチボール（捕る・投げる） ⇒ティーバッティング（打つ） ⇒シートノック（捕る・	知⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 思⇒行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることで 態⇒集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動		〇〇〇		
		知⇒ラリーを続けることを重視して、ボールや用具の操作と定位置に戻るなど 思⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 学⇒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いうこと、健		・指導事項 ⇒ラリー（フォア・バック） ⇒サーブ ⇒ゲーム（シングル） ⇒ゲーム（ダブルス）	知⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 思⇒行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることで 態⇒集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動		〇〇〇		
	期末考査						〇〇		

2 学期	体育理論	知⇒豊かなスポーツライフの設計について理解できるようにする。	・指導事項 ⇒生涯スポーツの見方・考え方	知⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。	〇〇〇	30
		思⇒豊かなスポーツライフの設計について、学習した知識を活用したり応用でき	⇒ライフスタイルに応じたスポーツ	思⇒行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることがで		
		学⇒豊かなスポーツライフの設計について、課題を解決するための活動を通して、	⇒スポーツを推進する取	態⇒集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動		
	水泳	知⇒4泳法の手と足、バランスをとり速く長く泳ぐことができるようにする。記	・指導事項 ⇒基本技能（蹴伸び、息継ぎ、ターン）	知⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。	〇〇〇	
		思⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	⇒クロール	思⇒行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることがで		
		学⇒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いうこと、健	⇒バック	態⇒集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動		
	器械運動	知⇒技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。技	・指導事項 ⇒柔軟	知⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。	〇〇〇	
		思⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	⇒切り返し系の基本技	思⇒行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることがで		
		学⇒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いうこと、健	⇒回転系の基本技	態⇒集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動		
	ダンス	知⇒⇒リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全	⇒発表会	知⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。	〇〇〇	
思⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。		・指導事項 ⇒ストレッチ	思⇒行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることがで			
学⇒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いうこと、健		⇒アイソレーション	態⇒集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動			
中間考査		⇒リズム取り	⇒ステップ	〇〇		
3 学期	バスケットボール 【選択C】	知⇒基本技術やチームの特徴を生かし、チーム戦術や相手の状況に応じた攻防を	・指導事項 ⇒パス、シュート	知⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。	〇〇〇	
		思⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする	⇒個人戦術	思⇒行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることがで		
		学⇒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いうこと、健	⇒チーム戦術	態⇒集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動		
	ソフトボール 【選択A】	知⇒易しい投球に対する安定した打撃による出塁・進塁・得点する攻撃と仲間と	⇒ゲーム	知⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。	〇〇〇	
		思⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	・一人1台端末の活用 ⇒キャッチボール（捕る・投げる）	思⇒行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることがで		
		学⇒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いうこと、健	⇒ティーバッティング（打つ）	態⇒集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動		
	テニス 【選択B】	知⇒ラリーを続けることを重視して、ボールや用具の操作と定位置に戻るなど	・指導事項 ⇒シートノック（捕る・	知⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。	〇〇〇	
		思⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	⇒ラリー（フォア・バック）	思⇒行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることがで		
		学⇒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いうこと、健	⇒サービス	態⇒集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動		
	期末考査		⇒ゲーム（シングルのダブルス）	〇〇		
3 学期	バスケットボール 【選択B】	知⇒基本技術やチームの特徴を生かし、チーム戦術や相手の状況に応じた攻防を	・指導事項 ⇒パス、シュート	知⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。	〇〇〇	14
		思⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする	⇒個人戦術	思⇒行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることがで		
		学⇒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いうこと、健	⇒チーム戦術	態⇒集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動		
	ソフトボール 【選択C】	知⇒易しい投球に対する安定した打撃による出塁・進塁・得点する攻撃と仲間と	⇒ゲーム	知⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。	〇〇〇	
		思⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	・一人1台端末の活用 ⇒キャッチボール（捕る・投げる）	思⇒行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることがで		
学⇒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いうこと、健		⇒ティーバッティング（打つ）	態⇒集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動			
テニス 【選択A】	知⇒ラリーを続けることを重視して、ボールや用具の操作と定位置に戻るなど	・指導事項 ⇒シートノック（捕る・	知⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。	〇〇〇		
	思⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	⇒ラリー（フォア・バック）	思⇒行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることがで			
	学⇒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いうこと、健	⇒サービス	態⇒集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動			
期末考査		⇒ゲーム（シングルのダブルス）	〇〇			

教科・科目		保健体育科・スポーツⅡ					単位数		2 単位	
							対象学年		3 学年	
担当者		スポⅡA	スポⅡB	スポⅡC						
		渋谷/廣江	渋谷/廣江	加藤						
教科書										
補助教材										
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		
教科の目標		運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解していると同時に、目的に応じた技能を身に付ける。また、個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解していると同時に、技能を身に付ける。			自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫していると同時に、それらを他者に伝える。また、個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して総合的に思考し判断していると同時に、それらを他者に伝える			運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとする。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとする。		
科目の目標		勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解できるようにする。			自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。			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いうこと、自己の責任を果たそうということ、作戦などの話し合いに貢献しようということなどや、健康・安全を確保することができるようにする。		
	単元名	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	バスケットボール	知⇒基本技術やチームの特徴を生かし、チーム戦術や相手の状況に応じた攻防を思⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする 学⇒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いうこと、健			・指導事項 ⇒パス、シュート ⇒個人戦術 ⇒チーム戦術 ⇒ゲーム ・一人1台端末の活用		知⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 思⇒行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることがで 態⇒集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動		〇〇〇	24
	中間考査								〇〇	
	ソフトボール	知⇒易しい投球に対する安定した打撃による出塁・進塁・得点する攻撃と仲間と思⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 学⇒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いうこと、健			・指導事項 ⇒キャッチボール（捕る・投げる） ⇒ティーバッティング（打つ） ⇒シートノック（捕る・		知⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 思⇒行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることがで 態⇒集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動		〇〇〇	
	期末考査								〇〇	

2 学期	バレー	知⇒役割に応じたボール操作と連携した動き、定位置に戻るなどの動きによって 思⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 学⇒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いうこと、健	・指導事項 ⇒パス（オーバー、アンダー） ⇒サービス ⇒スパイク ⇒ゲーム	知⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 思⇒行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることがで 態⇒集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動	〇〇〇	26
	中間考査				〇〇	
	サッカー	知⇒基本技術やチームの特徴を生かし、チーム戦術や相手の状況に応じた攻防を 思⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする 学⇒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いうこと、健	・指導事項 ⇒パス、シュート ⇒個人戦術 ⇒チーム戦術 ⇒ゲーム ・一人1台端末の活用	知⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 思⇒行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることがで 態⇒集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動	〇〇〇	
	期末考査				〇〇	
3 学期	バドミントン	知⇒ラリーを続けることを重視して、ボールや用具の操作と定位置に戻るなど 思⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 学⇒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いうこと、健	・指導事項 ⇒ラリー（フォア・バック） ⇒サービス ⇒ゲーム（シングル） ⇒ゲーム（ダブルス）	知⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 思⇒行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることがで 態⇒集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動	〇〇〇	20
	テニス	知⇒ラリーを続けることを重視して、ボールや用具の操作と定位置に戻るなど 思⇒自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 学⇒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いうこと、健	・指導事項 ⇒ラリー（フォア・バック） ⇒サービス ⇒ゲーム（シングル） ⇒ゲーム（ダブルス）	知⇒自ら、新たな知識・技能等を身につけ、定着させていくことができる。 思⇒行動や学んだことを自分で振り返り、自己評価を具体的に述べることがで 態⇒集団全体の中での規則の意味や効果を理解し、自らそれに則った生活・行動	〇〇〇	
	期末考査				〇〇	

指導目標 知=知識及び技能 思=思考力、判断力、表現力等 学=学びに向かう力、人間性等

評価規準 知=知識・技能 思=思考・判断・表現 態=主体的に学習に取り組む態度