

上水 高等学校 令和8年度（2年次用）教科		保健体育		科目	体育
教 科：	体育	科 目：	単位数：	2	単位
対象学年組：第 2年次 A組～ F組			ソフトボール・サッカー・バレーボール・テニス・水泳		
使用教科書：（ ステップアップ高校スポーツ			）		
教科	体育	の目標：			
【知 識 及 び 技 能】		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、生涯にわたって運動を豊かに継続することが出来るようにするため、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つけるようにする			
【思考力、判断力、表現力等】		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、合理的、計画的な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る力を養う			
【学びに向かう力、人間性等】		運動における競争や共働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。			
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、生涯にわたって運動を豊かに継続することが出来るようにするため、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つけるようにする	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、合理的、計画的な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る力を養う	運動における競争や共働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

	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
一 学 期	(知識・技能) 体力の高め方などを理解し、基本動作や基本となる技の習得する (思考力・判断力・表現力) 合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。 (主体的に学習に取り組む態度) フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	ソフトボール(共修) 用具の使用法の理解 基本的な技術の習得 試合を通して、状況に応じたボール操作ができるようにする。	(知識・技能) ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。 (思考力・判断力・表現力) 選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 (主体的に学習に取り組む態度) 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。				
	(知識・技能) 体力の高め方などを理解し、基本動作や基本となる技の習得する。 (思考力・判断力・表現力) 合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。 (主体的に学習に取り組む態度) フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	バレーボール（共修） 用具の使用法の理解 基本的な技術の習得 試合を通して、状況に応じたボール操作ができるようにする。	(知識・技能) ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。 (思考力・判断力・表現力) 選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 (主体的に学習に取り組む態度) 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。	○	○	○	8
	(知識・技能) 体力の高め方などを理解し、基本動作や基本となる技の習得する。 (思考力・判断力・表現力) 合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。 (主体的に学習に取り組む態度) フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	テニス(共修) 用具の使用法の理解 基本的な技術の習得 試合を通して状況に応じたボール操作ができるようにする。試合を通して、空間を作り出すなどの攻防が展開できるようにする ICT機器により動作撮影	(知識・技能) ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。 (思考力・判断力・表現力) 選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 (主体的に学習に取り組む態度) 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。				
	(知識・技能) 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、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する。 (思考力・判断力・表現力) 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、自己の考え方を他者に伝えられるようにする。 (主体的に学習に取り組む態度) ルールやマナーを大切にし、自己の責任を果たそうとする。健康あ・安全を確保できるようにする。	水泳 クロール、平泳ぎ・背泳ぎ 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できるようにする	(知識・技能) 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できる。 (思考力・判断力・表現力) 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ることができる。 (主体的に学習に取り組む態度) 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。	○	○	○	6
	(知識・技能) 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法を理解するとともに作戦に応じた技能でゲームを展開できるようにする。 (思考力・判断力・表現力) 攻防の等の自己のチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。 (主体的に学習に取り組む態度) 作戦などについて話し合いに貢献しようとすることや一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にできるようにする。フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	サッカーボール(共修) 用具の使用法の理解 基本的な技術の習得 試合を通して、状況に応じて安定したボール操作ができるようにする。	(知識・技能) ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。相手コートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 (思考力・判断力・表現力) 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ができる。 (主体的に学習に取り組む態度) 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦および修正などを大切にしようとしている。				

二 学 期	<p>（知識・技能） 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法を理解するとともに作戦に応じた技能でゲームを展開できるようにする。</p> <p>（思考力・判断力・表現力） 攻防の等の自己のチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。</p> <p>（主体的に学習に取り組む態度） 作戦などについて話し合いに貢献しようとすることや一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にできるようにする。フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。</p>	<p>バレーボール（共修） 用具の使用法の理解 基本的な技術の習得 試合を通して、状況に応じたボール操作ができるようにする。</p>	<p>（知識・技能） ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。相手コートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。</p> <p>（思考力・判断力・表現力） 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ができる。</p> <p>（主体的に学習に取り組む態度） 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦および修正などを大切にしようとしている。</p>	○	○	○	12
	<p>（知識・技能） 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法を理解するとともに作戦に応じた技能でゲームを展開できるようにする。</p> <p>（思考力・判断力・表現力） 攻防の等の自己のチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。</p> <p>（主体的に学習に取り組む態度） 作戦などについて話し合いに貢献しようとすることや一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にできるようにする。フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。</p>	<p>テニス（共修） 用具の使用法の理解 基本的な技術の習得 試合を通して状況に応じたボール操作ができるようにする。試合を通して、空間を作り出すなどの攻防が展開できるようにする ICT機器により動作撮影</p>	<p>（知識・技能） ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。相手コートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。</p> <p>（思考力・判断力・表現力） 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ができる。</p> <p>（主体的に学習に取り組む態度） 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦および修正などを大切にしようとしている。</p>				
	<p>（知識） 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、その解決を目指す活動を行うことができる。</p> <p>（思考力・判断力・表現力） 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、その解決を目指す活動を行うことができる。</p> <p>（主体的に学習に取り組む態度） 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、その解決を目指す活動を行うことができる。</p>	<p>体育理論 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術 技能の上達家庭と練習</p>	<p>（知識） 運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること。また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること。さらに、過度な負荷や長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があることを理解することができる。</p> <p>（思考力・判断力・表現力） 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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、他者に伝えることができる。</p> <p>（主体的に学習に取り組む態度） 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むことができる。</p>	○	○	○	3
三 学 期	<p>（知識・技能） 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方、運動観察の方法を理解できるようにする。</p> <p>（思考力・判断力・表現力） 動きなど自己の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。</p> <p>（主体的に学習に取り組む態度） 陸上競技に自主的に取り組むとともにルールやマナーを大切にしようとする。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。</p>	<p>持久走 20分間走、タイム計測 自己に適したペースで走れるようにする</p>	<p>（知識・技能） 自己に適したペースを維持して走ることができる。</p> <p>（思考力・判断力・表現力） 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を仲間に伝えることが出来る。</p> <p>（主体的に学習に取り組む態度） 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ろうとしている。</p>	○	○	○	10
							合計
							39

【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、生涯にわたって運動を豊かに継続することが出来るようにするため、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つけるようにする	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、合理的、計画的な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る力を養う	運動における競争や共働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

	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
一 学 期	（知識・技能） 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、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） 動きなど自己の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。 （主体的に学習に取り組む態度） 陸上競技に自主的に取り組むとともにルールやマナーを大切にしようとする。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。	陸上・ハードル走(男子) スピードを維持した走りからハードルを低く越せるようにする ICT機器により動作撮影	（知識・技能） インターバルで3または5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ることができる。遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを低く走り越すことができる。 （思考力・判断力・表現力） 運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。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ることができる。 （主体的に学習に取り組む態度） 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。				
	（知識・技能） 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法を理解するとともに作戦に応じた技能でゲームを展開できるようにする。 （思考力・判断力・表現力） 攻防の等の自己のチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。 （主体的に学習に取り組む態度） 作戦などについて話し合いに貢献しようとする。ことや一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にできるようにする。フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	バスケットボール(女子ACE) 試合を通して、状況に応じたボール操作ができるようにする。	（知識・技能） ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。パスを出した後に次のパスを受ける動きができる。 （思考力・判断力・表現力） 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ができる。 （主体的に学習に取り組む態度） 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦および修正などを大切にしようとしている。	○	○	○	11
	（知識・技能） 運動の特性を理解し、できる楽しさや喜びを味わい、演技発表ができるようにする。 （思考力・判断力・表現力） 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。 （主体的に学習に取り組む態度） 個々の能力に応じて技に挑戦する。練習に自主的に取り組むとともに互いに助け合い教えあおうとする。	マット運動（女子BDF） 体づくり・スタビリティートレーニングを準備運動で多く取り入れ身体の使い方を覚える。開脚前転・倒立前転・跳び前転・開脚前転・開脚後転・伸膝後転・側転・ロンドアート等の技に取り組み、技の完成を目指す。 練習した技を組み合わせて、演技を構成し、発表する ICT機器により動作撮影	（知識・技能） 個々の技術に応じて、練習の仕方を工夫している。補助の仕方を理解し、安産に留意し行っている。技をダイナミックに表現できる。 （思考力・判断力・表現力） 技と技のつながりをスムーズに行い、全体の流れを工夫することができる。 （主体的に学習に取り組む態度） 技の練習に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教えあうことができる。				
	（知識・技能） 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、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する。 （思考力・判断力・表現力） 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、自己の考え方を他者に伝えられるようにする。 （主体的に学習に取り組む態度） ルールやマナーを大切にし、自己の責任を果たそうとする。健康・安全を確保できるようにする。	水泳 クロール、平泳ぎ・背泳ぎ 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いだり速く泳げるようにする	（知識・技能） 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できる。 （思考力・判断力・表現力） 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ることができる。 （主体的に学習に取り組む態度） 個々の課題や挑戦を大切にしようとしている。	○	○	○	3
	（知識・技能） 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、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） 動きなど自己の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。 （主体的に学習に取り組む態度） 陸上競技に自主的に取り組むとともにルールやマナーを大切にしようとする。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。	陸上・走り幅跳び(男子) 力強く踏み切れるようにする	（知識・技能） 踏み切りで、上体を起こして、地面を踏みつけるようにキックし、振り上げ脚を素早く引き上げることができる。 （思考力・判断力・表現力） 運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。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ることができる。 （主体的に学習に取り組む態度） 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。				

二 学 期	<p>（知識・技能） 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法を理解するとともに作戦に応じた技能でゲームを展開できるようにする。</p> <p>（思考力・判断力・表現力） 攻防の等の自己のチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。</p> <p>（主体的に学習に取り組む態度） 作戦などについて話し合いに貢献しようとすることや一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にできるようにする。フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。</p>	<p>バスケットボール（女子BDF） 試合を通して、状況に応じたボール操作ができるようにする</p>	<p>（知識・技能） ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。パスを出した後に次のパスを受ける動きができる。</p> <p>（思考力・判断力・表現力） 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ができる。</p> <p>（主体的に学習に取り組む態度） 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦および修正などを大切にしようとしている。</p>	○	○	○	12
	<p>（知識・技能） 運動の特性を理解し、できる楽しさや喜びを味わい、演技発表ができるようにする。</p> <p>（思考力・判断力・表現力） 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。</p> <p>（主体的に学習に取り組む態度） 個々の能力に応じて技に挑戦する。練習に自主的に取り組むとともに互いに助け合い教えあおうとする。</p>	<p>マット運動（女子ACE） 体づくり・スタビリティートレーニングを準備運動で多く取り入れ身体 の使い方を覚える 開脚前転・倒立前転・跳び前転・開脚前転・開脚後転・伸膝後転・側転・ロンダート等の技に取り組み、技の完成を目指す。 練習した技を組み合わせ、演技を構成し、発表する ICT機器により動作撮影</p>	<p>（知識・技能） 個々の技術に応じて、練習の仕方を工夫している。補助の仕方を理解し、安産に留意し行っている。技をダイナミックに表現できる。</p> <p>（思考力・判断力・表現力） 技と技のつながりをスムーズに行い、全体の流れを工夫することができる。</p> <p>（主体的に学習に取り組む態度） 技の練習に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教えあうことができる。</p>				
	<p>（知識） 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、その解決を目指した活動を行うことができる。</p> <p>（思考力・判断力・表現力） 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、その解決を目指した活動を行うことができる。</p> <p>（主体的に学習に取り組む態度） 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、その解決を目指した活動を行うことができる。</p>	<p>体育理論 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確保</p>	<p>（知識） 運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること。また、これらの獲得には、一定の期間がかかることを理解することができる。</p> <p>（思考力・判断力・表現力） 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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、他者に伝えることができる。</p> <p>（主体的に学習に取り組む態度） 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むことができる。</p>	○	○	○	3
三 学 期	<p>（知識・技能） 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方、運動観察の方法を理解できるようにする。</p> <p>（思考力・判断力・表現力） 動きなど自己の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。</p> <p>（主体的に学習に取り組む態度） 陸上競技に自主的に取り組むとともにルールやマナーを大切にしようとする。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。</p>	<p>持久走 20分間走、タイム計測 自己に適したペースで走れるようにする</p>	<p>（知識・技能） 自己に適したペースを維持して走ることができる。</p> <p>（思考力・判断力・表現力） 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を仲間に伝えることが出来る。</p> <p>（主体的に学習に取り組む態度） 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ろうとしている。</p>				10
							合計 39