

年間授業計画

高等学校 令和8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～5組

使用教科書：（現代高等保健体育）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に着けようとする。

【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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できるようにするため、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着ける。	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協働の経験を通して、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	
1 学 期	体づくり運動 心と体の関係性に気付き、自身の状態を理解できるようにする。	・体ほぐし運動 ストレッチ・軽運動 ペアでストレッチ、リズム運動	【知識・技能】 心と体が相互に影響し合うことや、体ほぐし運動の意義について理解している。 【思考・判断・表現】 運動を通して感じた心身の変化や気付きについて、言葉や態度で他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 仲間と積極的に関わりながら、協力して運動に取り組もうとしている。	○	○	○	3
	陸上競技 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力に応じた継続的な運動をする。 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解し、種目特有の技能を身に付ける。	・体力測定 ・短距離走（50m、100m）	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	13
	体育理論 スポーツの発展の背景にある社会的・文化的要因について課題を見付け、考察できるようにする	・スポーツの歴史と発展	【知識・技能】 スポーツの歴史的発展や文化的特性、現代におけるスポーツの特徴について理解している。 【思考・判断・表現】 スポーツの意義や価値について、自分や社会との関わりから課題を見付け、考えをまとめている。 【主体的に学習に取り組む態度】 他者の意見を尊重しながら、意見交換や学習活動に積極的に参加している。	○	○	○	2
	水泳 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解し、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐ。	・クロール、平泳ぎ	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	18
2 学 期	バスケットボール 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解する。 主体的に取り組む、助け合い高めあおうとする。 状況に応じたボール操作や空間を埋めるなどの動きによって攻防する。	・パス ・ドリブル ・シュート ・ゲーム	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	23
	サッカー 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解する。 主体的に取り組む、助け合い高めあおうとする。 状況に応じたボール操作や空間を埋めるなどの動きによって攻防する。	・パス ・ドリブル ・シュート ・リフティング ・ゲーム	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	20

	<p>体育理論 現代におけるスポーツの特徴や意義を理解し、社会との関わりや多様な価値を踏まえて、スポーツとの関わり方について考える力を養う。</p>	<p>・現代スポーツの特徴</p>	<p>組んでいる。</p> <p>【知識・技能】 スポーツの歴史的発展や文化的特性、現代におけるスポーツの特徴について理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 スポーツの意義や価値について、自分や社会との関わりから課題を見付け、考えをまとめている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 他者の意見を尊重しながら、意見交換や学習活動に積極的に参加している。</p>	○	○	○	2
3 学 期	<p>陸上競技(長距離走) 体力を高め、種目特有の技能を身に付ける。 自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫する。 自己の考えたことを実生活に生かす。</p>	<p>・2000m走 ・インターバル走</p>	<p>【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。</p> <p>【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。</p>	○	○	○	19
	<p>体づくり運動 体力の要素（筋力・持久力・柔軟性など）と、それを高める運動の方法について理解できるようにする。</p>	<p>体力を高める運動 ・持久走（5～10分走） ・ペアストレッチ ・瞬発力を高める運動（短距離、反復横跳び）</p>	<p>【知識・技能】 自己の体力や目的に応じて、運動の強度や量を調整しながら適切に実践している。</p> <p>【思考・判断・表現】 体力向上のための運動の方法や取組について、考えたことを言葉や態度で他者に伝えている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 体力を高める運動に主体的に取り組む、粘り強く実践しようとしている。</p>	○	○	○	3
	<p>体育理論</p>	<p>スポーツとの多様な関わり方 「する・見る・支える・知る」 生涯スポーツの考え方</p>	<p>【知識・技能】生涯にわたってスポーツに親しむためには、多様な関わり方があることや、自分に合った関わり方が重要であることを理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 自己の興味や適性を踏まえ、自分に合ったスポーツとの関わり方（する・見る・支える・知る）を考えている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 スポーツとの多様な関わり方についての学習に主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	2
							合計
							105

年間授業計画

高等学校 令和8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～5組

使用教科書：（現代高等保健体育）

教科 保健体育 の目標：

- 【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に着けようとする。
- 【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- 【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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できるようにするため、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着ける。	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協働の経験を通して、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
1 学 期	体づくり運動 心と体の関係性に気付き、自身の状態を理解できるようにする。	・体ほぐし運動 ストレッチ・軽運動 ペアでストレッチ、リズム運動	【知識・技能】 心と体が相互に影響し合うことや、体ほぐし運動の意義について理解している。 【思考・判断・表現】 運動を通して感じた心身の変化や気付きについて、言葉や態度で他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 仲間と積極的に関わりながら、協力して運動に取り組もうとしている。	○	○	○	3
	陸上競技 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力に応じた継続的な運動をする。 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解し、種目特有の技能を身に付ける。	・体力測定 ・短距離走（50m、100m）	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	13
	体育理論 スポーツの発展の背景にある社会的・文化的要因について課題を見付け、考察できるようにする	・スポーツの歴史と発展	【知識・技能】 スポーツの歴史的発展や文化的特性、現代におけるスポーツの特徴について理解している。 【思考・判断・表現】 スポーツの意義や価値について、自分や社会との関わりから課題を見付け、考えをまとめている。 【主体的に学習に取り組む態度】 他者の意見を尊重しながら、意見交換や学習活動に積極的に参加している。	○	○	○	2
	水泳 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解し、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐ。	・クロール、平泳ぎ	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	18
2 学 期	ソフトボール 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解する。 一人一人の違いに応じたプレーを大切にしようとする。 状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、状況に応じた守備によって攻防する。	・キャッチボール ・バッティング ・ノック ・ゲーム	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	23
	バスケットボール 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解する。 主体的に取り組む、助け合い高めあおうとする。 状況に応じたボール操作や空間を埋めるなどの動きによって攻防する。	・パス ・ドリブル ・シュート ・リフティング ・ゲーム	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	20

	<p>体育理論</p> <p>現代におけるスポーツの特徴や意義を理解し、社会との関わりや多様な価値を踏まえて、スポーツとの関わり方について考える力を養う。</p>	<p>・現代スポーツの特徴</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>スポーツの歴史的発展や文化的特性、現代におけるスポーツの特徴について理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>スポーツの意義や価値について、自分や社会との関わりから課題を見付け、考えをまとめている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>他者の意見を尊重しながら、意見交換や学習活動に積極的に参加している。</p>	○	○	○	2	
3 学 期	<p>陸上競技(長距離走)</p> <p>体力を高め、種目特有の技能を身に付ける。</p> <p>自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫する。</p> <p>自己の考えたことを実生活に生かす。</p>	<p>・2000m走</p> <p>・インターバル走</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>自己の課題解決に向けて思考し、判断している。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。</p>	○	○	○	19	
	<p>体づくり運動</p> <p>体力の要素(筋力・持久力・柔軟性など)と、それを高める運動の方法について理解できるようにする。</p>	<p>体力を高める運動</p> <p>・持久走(5~10分走)</p> <p>・ペアストレッチ</p> <p>・瞬発力を高める運動(短距離、反復横跳び)</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>自己の体力や目的に応じて、運動の強度や量を調整しながら適切に実践している。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>体力向上のための運動の方法や取組について、考えたことを言葉や態度で他者に伝えている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>体力を高める運動に主体的に取り組む、粘り強く実践しようとしている。</p>	○	○	○	3	
	<p>体育理論</p>	<p>スポーツとの多様な関わり方</p> <p>「する・見る・支える・知る」</p> <p>生涯スポーツの考え方</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>生涯にわたってスポーツに親しむためには、多様な関わり方があることや、自分に合った関わり方が重要であることを理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>自己の興味や適性を踏まえ、自分に合ったスポーツとの関わり方(する・見る・支える・知る)を考えている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>スポーツとの多様な関わり方についての学習に主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	2	
							合計	105

年間授業計画

高等学校 令和8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：3 単位

対象学年組：第2学年 1組～5組

使用教科書：（現代高等保健体育）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に着けようとする。

【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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できるようにするため、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着ける。	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協働の経験を通して、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	相当時数
1 学 期	体づくり運動 自己の体力や生活の状況に応じて課題を見付け、体の柔らかさ・巧みな動き・力強い動き・持続する能力を高める運動を適切に選択・組み合わせ、計画的に実践・改善できるようにする。	体力を高める運動 ・柔軟性を高める運動 ・巧みな動きを高める運動 ・力強い動きを高める運動 ・持久力を高める運動	【知識・技能】 体力の構成要素（柔軟性・巧みな動き・筋力・持久力）やそれらを高める運動の意義と行い方を理解している。 【思考・判断・表現】 自己の体力や生活習慣を分析して課題を明確にし、その課題に応じた運動を選択・組み合わせるとともに、運動計画を立て、その理由を説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 体力向上や健康に関心を持ち、主体的に運動に取り組むとともに、学習の振り返りを生かして運動計画を見直し、継続的に取り組もうとしている。	○	○	○	3
	陸上競技 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力に応じた継続的な運動をする。 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解し、種目特有の技能を身に付ける	・短距離走（50m、100m） ・中距離走（1000m、1500m） ・リレー	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	13
	水泳 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解し、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐ。	・クロール、平泳ぎ	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	18
	体育理論 運動やスポーツの技能の上達過程や効果的な学習の仕方について理解し、自己の課題に応じた学習方法を工夫するとともに、主体的に運動やスポーツの学習に取り組む力を養う。	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方	【知識・技能】 運動やスポーツの技能が向上するための過程や、効果的な練習方法について理解している。 【思考・判断・表現】 効果的な練習方法や学習の進め方について、自分の考えを言葉や行動で表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 自己の課題の改善に向けて、主体的に運動や練習に取り組もうとしている。	○	○	○	2
水泳 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解し、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐ	・背泳ぎ、バタフライ	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	9	
バレーボール 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解する。	・トス、レシーブ ・サーブ ・スパイク	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。					

2 学 期	一人一人の違いに応じたプレーを大切にしようとする。 状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、状況に応じた守備によって攻防する。	・ゲーム	【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	18
	ソフトボール 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解する。 主体的に取り組む、助け合い高めあおうとする。 状況に応じたボール操作や空間を埋めるなどの動きによって攻防する。	・キャッチボール ・バッティング ・ノック ・ゲーム	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	16
	体育理論 運動やスポーツの技能の習得には、課題を把握し、合理的な方法で解決する学び方があることを理解し、自らの課題に応じて適切に活用できるようにする。	・技術・技能と体力の関係	【知識・技能】 技術・技能と体力の関係を理解する。 【思考・判断・表現】 課題解決のための練習方法を選択・判断する。 【主体的に学習に取り組む態度】 振り返りを通して自己の学習を改善しようとしている。	○	○	○	2
3 学 期	陸上競技(長距離走) 体力を高め、種目特有の技能を身に付ける。 自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫する。 自己の考えたことを実生活に生かす。	・2200m走 ・インターバル走	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	19
	体づくり運動 体ほぐしの運動や体力を高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力や生活に応じた課題を明確にし、目的に応じた運動を計画・実践・改善しながら、生涯にわたって運動に親しむ資質・能力を育てる。	実生活に生かす運動の計画 ・自分の体力・生活を分析 ・目標を設定 ・運動計画を作成 ・実践し改善	【知識・技能】 自己の体力やねらいに応じて、適切な運動を選択し、合理的に実践している。 【思考・判断・表現】 自己の体力や生活の状況を分析し、課題を明確にするとともに、その課題に応じた運動を選択・組み合わせ、計画的に取り組むことができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 自らの体力や健康の保持増進に関心をもち、仲間と関わりながら主体的に運動に取り組むとともに、計画を見直しながらか継続しようとしている。	○	○	○	3
	体育理論 運動やスポーツの意義や効果、学び方及び安全な行い方を理解し、自己の課題に応じて合理的な学習方法を選択・改善しながら、生涯にわたるスポーツとの関わり方を考えることができるようにする。	スポーツの合理的な学び方の理解	【知識・技能】 運動やスポーツの技能習得における学び方を理解している。 【思考・判断・表現】 自己やチームの課題を明確にし、課題に応じた学習方法を選択・工夫するとともに、その理由を根拠をもって説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 自らの課題を改善するために学び方を見直し、よりよい方法を探ろうとしているとともに、他者と関わりながら学習を深めようとしている。	○	○	○	2
合計							105

年間授業計画

高等学校 令和8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：3 単位

対象学年組：第2学年 1組～5組

使用教科書：（現代高等保健体育）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に着けようとする。

【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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できるようにするため、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着ける。	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協働の経験を通して、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	相当時数
体づくり運動 自己の体力や生活の状況に応じて課題を見付け、体の柔らかさ・巧みな動き・力強い動き・持続する能力を高める運動を適切に選択・組み合わせ、計画的に実践・改善できるようにする。	体力を高める運動 ・柔軟性を高める運動 ・巧みな動きを高める運動 ・力強い動きを高める運動 ・持久力を高める運動	【知識・技能】 体力の構成要素（柔軟性・巧みな動き・筋力・持久力）やそれらを高める運動の意義と行い方を理解している。 【思考・判断・表現】 自己の体力や生活習慣を分析して課題を明確にし、その課題に応じた運動を選択・組み合わせるとともに、運動計画を立て、その理由を説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 体力向上や健康に関心を持ち、主体的に運動に取り組むとともに、学習の振り返りを生かして運動計画を見直し、継続的に取り組もうとしている。	○	○	○	3
陸上競技 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力に応じた継続的な運動をする。 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解し、種目特有の技能を身に付ける	・短距離走（50m、100m） ・中距離走（1000m、1500m） ・リレー	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	13
水泳 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解し、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐ。	・クロール、平泳ぎ	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	18
体育理論 運動やスポーツの技能の上達過程や効果的な学習の仕方について理解し、自己の課題に応じた学習方法を工夫するとともに、主体的に運動やスポーツの学習に取り組む力を養う。	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方	【知識・技能】 運動やスポーツの技能が向上するための過程や、効果的な練習方法について理解している。 【思考・判断・表現】 効果的な練習方法や学習の進め方について、自分の考えを言葉や行動で表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 自己の課題の改善に向けて、主体的に運動や練習に取り組もうとしている。	○	○	○	2
水泳 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解し、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐ	・背泳ぎ、バタフライ	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	9
サッカー 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解する。	・パス ・ドリブル ・シュート	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。				

2 学 期	一人一人の違いに応じたプレーを大切にしようとする。 状況に応じたボール操作や空間を埋めるなどの動きによって攻防する。	・リフティング ・ゲーム	【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	18
	バレーボール 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解する。 主体的に取り組む、助け合い高めあおうとする。 状況に応じたボール操作や空間を埋めるなどの動きによって攻防する。	・トス、レシーブ ・サーブ ・スパイク ・ゲーム	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	16
	体育理論 運動やスポーツの技能の習得には、課題を把握し、合理的な方法で解決する学び方があることを理解し、自らの課題に応じて適切に活用できるようにする。	・技術・技能と体力の関係	【知識・技能】 技術・技能と体力の関係を理解する。 【思考・判断・表現】 課題解決のための練習方法を選択・判断する。 【主体的に学習に取り組む態度】 振り返りを通して自己の学習を改善しようとしている。	○	○	○	2
3 学 期	陸上競技(長距離走) 体力を高め、種目特有の技能を身に付ける。 自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫する。 自己の考えたことを実生活に生かす。	・2200m走 ・インターバル走	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	19
	体づくり運動 体ほぐしの運動や体力を高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力や生活に応じた課題を明確にし、目的に応じた運動を計画・実践・改善しながら、生涯にわたって運動に親しむ資質・能力を育てる。	実生活に生かす運動の計画 ・自分の体力・生活を分析 ・目標を設定 ・運動計画を作成 ・実践し改善	【知識・技能】 自己の体力やねらいに応じて、適切な運動を選択し、合理的に実践している。 【思考・判断・表現】 自己の体力や生活の状況を分析し、課題を明確にするとともに、その課題に応じた運動を選択・組み合わせ、計画的に取り組むことができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 自らの体力や健康の保持増進に関心をもち、仲間と関わりながら主体的に運動に取り組むとともに、計画を見直しながらか継続しようとしている。	○	○	○	3
	体育理論 運動やスポーツの意義や効果、学び方及び安全な行い方を理解し、自己の課題に応じて合理的な学習方法を選択・改善しながら、生涯にわたるスポーツとの関わり方を考えることができるようにする。	スポーツの合理的な学び方の理解	【知識・技能】 運動やスポーツの技能習得における学び方を理解している。 【思考・判断・表現】 自己やチームの課題を明確にし、課題に応じた学習方法を選択・工夫するとともに、その理由を根拠をもって説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 自らの課題を改善するために学び方を見直し、よりよい方法を探ろうとしているとともに、他者と関わりながら学習を深めようとしている。	○	○	○	2
						合計	105

年間授業計画

高等学校 令和8年度（3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3学年 1組～5組

使用教科書：（現代高等保健体育）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けようとする。

【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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できるようにするため、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付ける。	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協働の経験を通して、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
1 学 期	体づくり運動 体づくり運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力や生活に応じた運動を計画・実践・改善しながら、生涯にわたり主体的に運動に取り組む資質・能力を育てる。	実生活に生かす運動の計画 ・自己の体力・生活の分析 ・課題設定 ・運動の選択	【知識・技能】 体づくり運動の意義や体力の構成要素、運動の行い方及び運動計画の立て方について理解している。 【思考・判断・表現】 自己の体力や生活の状況を分析して課題を明確にし、その課題に応じた運動を選択・組み合わせ、強度・時間・回数・頻度を考慮した運動計画を立て、その理由を説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康の保持増進や体力の向上に関心をもち、主体的に運動に取り組むとともに、学習の振り返りを生かして運動計画を見直し、実生活で継続しようとしている。	○	○	○	3
	陸上競技 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力に応じた継続的な運動をする。 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解し、種目特有の技能を身に付ける	・短距離走（50m、100m） ・中距離走（1000m、1500m） ・リレー	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	3
	体育理論	豊かなスポーツライフの設計 ・自己の生活や体力の分析 ・運動目標の設定	【知識・技能】 ライフスタイルに応じた運動やスポーツの在り方や、スポーツライフの設計の仕方について理解している。 【思考・判断・表現】 自己の生活状況や体力、将来のライフスタイルを踏まえて課題を明確にし、生涯にわたるスポーツとの関わり方や運動計画を具体的に設計し、その理由を根拠をもって説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 生涯にわたるスポーツに親しむことに関心をもち、主体的に学習に取り組むとともに、自らの考えを見直しながら、よりよいスポーツライフを実現しようとしている。	○	○	○	3
	水泳 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解し、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐ。	・4泳法	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	7
	テニス（10時間程度） ・安定した用具の操作でねらった場所にボールを打つことができる。 ・課題に応じて、練習方法を工夫するなど、自らの学習を調整しようとしている。 バドミントン（10時間程度）	・サーブ（ファースト、セカンド） ・フォアハンドストローク ・バックハンドストローク ・ボレー ・試合（ダブルス） ・サーブ（ショートサービス、ロングサービス）	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。				

2 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ・安定した用具の操作でねらった場所にシャトルを打つことができる。 ・相手の陣形や返球の状況に応じて適切なショットを選択している。 ・自らの課題を改善するための解決策を考え、粘り強く取り組んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> クサービス) ・クリア ・ドライブ ・ドロップ ・ヘアピン ・試合(ダブルス) 	組んでいる。	○	○	○	30
	選択種目(10時間程度)						
	体育理論	豊かなスポーツライフの設計 ・ライフスタイルに応じた運動計画 ・継続的な実施方法 ・振り返りと改善	【知識・技能】 ライフスタイルに応じた運動やスポーツの在り方や、スポーツライフの設計の仕方について理解している。 【思考・判断・表現】 自己の生活状況や体力、将来のライフスタイルを踏まえて課題を明確にし、生涯にわたるスポーツとの関わり方や運動計画を具体的に設計し、その理由を根拠をもって説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 生涯にわたりスポーツに親しむことに関心をもち、主体的に学習に取り組むとともに、自らの考えを見直しながら、よりよいスポーツライフを実現しようとしている。	○	○	○	3
	アルティメット 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解する。 一人一人の違いに応じたプレーを大切にしようとする。 状況に応じたディスク操作や空間を埋めるなどの動きによって攻防する。	<ul style="list-style-type: none"> ・パス ・ディフェンス ・オフェンス ・ゲーム 	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	18
3 学 期	体づくり運動 体づくり運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力や生活に応じた運動を計画・実践・改善しながら、生涯にわたり主体的に運動に取り組む資質・能力を育てる。	実生活に生かす運動の計画 ・運動計画の作成 ・実践 ・振り返り・改善 ・継続方法の検討	【知識・技能】 ライフスタイルに応じた運動やスポーツの在り方や、スポーツライフの設計の仕方について理解している。 【思考・判断・表現】 自己の生活状況や体力、将来のライフスタイルを踏まえて課題を明確にし、生涯にわたるスポーツとの関わり方や運動計画を具体的に設計し、その理由を根拠をもって説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 生涯にわたりスポーツに親しむことに関心をもち、主体的に学習に取り組むとともに、自らの考えを見直しながら、よりよいスポーツライフを実現しようとしている。	○	○	○	3
							合計 70

年間授業計画

高等学校 令和8年度（3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3学年 1組～5組

使用教科書：（現代高等保健体育）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けようとする。

【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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できるようにするため、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付ける。	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協働の経験を通して、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
1 学 期	体づくり運動 体づくり運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力や生活に応じた運動を計画・実践・改善しながら、生涯にわたり主体的に運動に取り組む資質・能力を育てる。	実生活に生かす運動の計画 ・自己の体力・生活の分析 ・課題設定 ・運動の選択	【知識・技能】 体づくり運動の意義や体力の構成要素、運動の行い方及び運動計画の立て方について理解している。 【思考・判断・表現】 自己の体力や生活の状況を分析して課題を明確にし、その課題に応じた運動を選択・組み合わせ、強度・時間・回数・頻度を考慮した運動計画を立て、その理由を説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康の保持増進や体力の向上に関心をもち、主体的に運動に取り組むとともに、学習の振り返りを生かして運動計画を見直し、実生活で継続しようとしている。	○	○	○	3
	陸上競技 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力に応じた継続的な運動をする。 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解し、種目特有の技能を身に付ける	・短距離走（50m、100m） ・中距離走（1000m、1500m） ・リレー	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	3
	体育理論	豊かなスポーツライフの設計 ・自己の生活や体力の分析 ・運動目標の設定	【知識・技能】 ライフスタイルに応じた運動やスポーツの在り方や、スポーツライフの設計の仕方について理解している。 【思考・判断・表現】 自己の生活状況や体力、将来のライフスタイルを踏まえて課題を明確にし、生涯にわたるスポーツとの関わり方や運動計画を具体的に設計し、その理由を根拠をもって説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 生涯にわたるスポーツに親しむことに関心をもち、主体的に学習に取り組むとともに、自らの考えを見直しながら、よりよいスポーツライフを実現しようとしている。	○	○	○	3
	水泳 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法を理解し、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐ。	・4泳法	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。	○	○	○	7
	テニス（10時間程度） ・安定した用具の操作でねらった場所にボールを打つことができる。 ・課題に応じて、練習方法を工夫するなど、自らの学習を調整しようとしている。 バドミントン（10時間程度）	・サーブ（ファースト、セカンド） ・フォアハンドストローク ・バックハンドストローク ・ボレー ・試合（ダブルス） ・サーブ（ショートサービス、ロングサービス）	【知識・技能】 体力を高め、種目特有の技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自己の課題解決に向けて思考し、判断している。 【主体的に学習に取り組む態度】 互いに協力し、安全に継続して運動に取り組んでいる。				

高等学校 令和8年度（2学年用） 教科 保健体育 科目 体育探究

教科：保健体育 科目：体育探究

単位数：2 単位

対象学年組：第 2 学年 1 組～ 5 組

使用教科書：（ 現代高等保健体育、ステップアップ ）

教科 保健体育 の目標：

- 【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に
- 【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するととも
- 【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力あ

科目 体育探究 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】
運動技能を向上させるための自己の課題を見つけ、課題解決のための解決方法や練習計画を作成することができる。	運動技能習得へ向け、自己の課題にあった資料を収集し、課題解決へ向け考察している。	自己の課題を発見し、課題解決へ向けた実践を行い、その結果を評価し、新たな課題を発見するという一連の流れを循環させ、課題解決へ向けて試行錯誤し、自己の学習を調整しながら学ぼうとしている。

	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	体力テスト、短距離走、長距離走、水泳から選択し、自分の課題を設定させる。 探究活動を通して、各自の課題を解決するための方法を考えまとめさせる。	体力テスト 短距離走 長距離走 水泳 から1種目を選択	【知識・技能】 ・運動技能を向上させるための自己の課題を見つけることができる。 ・運動技能を向上させるための自己の課題を見つけることができる。 【思考・判断・表現】 ・運動技能習得へ向け、自己の課題にあった資料を収集し、課題解決へ向け考察している。 ・自己の課題解決へ向けたアプローチを実践し、その結果がどうであったかを考察している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・課題解決へ向けて試行錯誤し、粘り強く自己の学習を調整しながら学ぼうとしている。	○	○	○	28
2 学期	水泳、バレーボール、ソフトボール、サッカー、持久走から選択し、自分の課題を設定させる。 探究活動を通して、各自の課題を解決するための方法を考えまとめさせる。	水泳 バレーボール ソフトボール サッカー 持久走 から1種目を選択	【知識・技能】 ・運動技能を向上させるための自己の課題を見つけることができる。 ・運動技能を向上させるための自己の課題を見つけることができる。 【思考・判断・表現】 ・運動技能習得へ向け、自己の課題にあった資料を収集し、課題解決へ向け考察している。 ・自己の課題解決へ向けたアプローチを実践し、その結果がどうであったかを考察している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・課題解決へ向けて試行錯誤し、粘り強く自己の学習を調整しながら学ぼうとしている。	○	○	○	30
3 学期	1、2学期での探究活動の実践をまとめさせ、プレゼンテーションを行わせる。	1、2学期での探究活動の総まとめ パワーポイント作成	【知識・技能】 ・運動技能を向上させるための自己の課題を見つけることができる。 ・運動技能を向上させるための自己の課題を見つけることができる。 【思考・判断・表現】 ・運動技能習得へ向け、自己の課題にあった資料を収集し、課題解決へ向け考察している。 ・自己の課題解決へ向けたアプローチを実践し、その結果がどうであったかを考察している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・課題解決へ向けて試行錯誤し、粘り強く自己の学習を調整しながら学ぼうとしている。	○	○	○	12
							合計
							70