

| 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～ 6 組 女子                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                |
| 教科担当者：（ 1～6組：徳永、戸張、洞口、村上 ）                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                |
| 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】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 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、技能を身に付けるようにする。                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                |
| 【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付けるようにする。                                                                                                                                                                                                                      |  | 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<br>時数 |
| 体づくり運動<br>【知識及び技能】<br>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し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとしたり、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようすることができる。                              |  | ・指導事項<br>体ほぐし運動<br>実生活に生かす運動の計画<br>体力テスト                                                                                              |  | 【知識及び技能】<br>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、運動の原則などを理解している。目的に適した運動の計画を立て取り組んでいる。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとしたり、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようすることができる。                                 |    | ○ ○ ○ 14       |
| テニス<br>【知識及び技能】<br>勝敗を競う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とともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>攻防などの自己の課題を発見し、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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>球技に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、作戦などについての話合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い教え合おうとすることができる。        |  | ・指導事項<br>正しいフォームの習得<br>基礎的な打ち方（フォアハンド・バックハンド・サーブ）の習得<br>シングルス、ダブルスゲームのルール理解<br>・教材<br>一人1台端末の活用 等<br>端末を用いて自他のショットを客観的に評価し、改善点を指摘し合う。 |  | 【知識及び技能】<br>勝敗を競う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している。作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。<br>【思考力・判断力・表現力等】<br>攻防などの自己や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ている。自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>球技に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ている。作戦などについての話合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。 |    | ○ ○ ○ 7        |
| ソフトボール<br>【知識及び技能】<br>勝敗を競う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とともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>攻防などの自己や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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>球技に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、作戦などについての話合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い教え合おうとすることができる。 |  | ・指導事項<br>正しい投球及び捕球フォームの習得<br>ベース型スポーツのルール理解<br>・一人1台端末の活用 等<br>端末を用いて自他のバッティングや投球フォーム等を客観的に評価し、改善点を指摘し合う。                             |  | 【知識及び技能】<br>勝敗を競う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している。作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。<br>【思考力・判断力・表現力等】<br>攻防などの自己や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ている。自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>球技に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ている。作戦などについての話合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。 |    | ○ ○ ○ 7        |
| 水泳<br>【知識及び技能】<br>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とともに、各泳法特有の技能を身に付けることができる。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>動きなどの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とともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>水泳に自主的に取り組むとともに、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し、自己の責任を果たそうとし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようすることができる。                         |  | ・指導事項<br>4泳法（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ）の習得<br>・教材<br>一人1台端末の活用 等                                                                             |  | 【知識及び技能】<br>記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各泳法目特有の技能を身に付けることができる。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>動きなどの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とともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>水泳に自主的に取り組むとともに、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し、自己の責任を果たそうとし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようすることができる。                                    |    | ○ ○ ○ 7        |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |   |   |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 2<br>学<br>期 | <p>ダンス</p> <p>【知識及び技能】<br/>みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通して交流や発表をすることができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>表現などの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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話合いに貢献しようとして、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようすることができる。</p> | <p>・指導事項<br/>フォークダンス<br/>創作ダンス<br/>・一人1台端末の活用 等<br/>ICT端末を活用し、グループの課題や成果について毎時間共有する。</p>                                                              | <p>【知識及び技能】<br/>ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>表現などの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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話合いに貢献しようとして、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようすることができる。</p>                                      | ○ | ○ | ○ | 8 |
|             | <p>バドミントン</p> <p>【知識及び技能】<br/>勝敗を競う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とともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>攻防などの自己や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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>球技に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て、作戦などについての話合いに貢献しようとして、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとして、互いに助け合い教え合おうとすることができる。</p>           | <p>・指導事項<br/>正しいフォームの習得<br/>基礎的な打ち方（クリア、スマッシュ、ヘアピン、ドロップ、ロブ、サービス）の習得<br/>シングルス、ダブルスゲームのルール理解<br/>・一人1台端末の活用 等<br/>端末を用いて自他のショットを客観的に評価し、改善点を指摘し合う。</p> | <p>【知識及び技能】<br/>勝敗を競う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している。作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】<br/>攻防などの自己や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ている。自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>球技に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て、作戦などについての話合いに貢献しようとして、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとして、互いに助け合い教え合おうとすることができる。</p> | ○ | ○ | ○ | 8 |
|             | <p>テニス</p> <p>【知識及び技能】<br/>勝敗を競う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とともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>攻防などの自己の課題を発見し、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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>球技に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て、作戦などについての話合いに貢献しようとして、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとして、互いに助け合い教え合おうとすることができる。</p>                  | <p>・指導事項<br/>正しいフォームの習得<br/>基礎的な打ち方（フォアハンド・バックハンド・サーブ）の習得<br/>シングルス、ダブルスゲームのルール理解<br/>・教材<br/>一人1台端末の活用 等<br/>端末を用いて自他のショットを客観的に評価し、改善点を指摘し合う。</p>    | <p>【知識及び技能】<br/>勝敗を競う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している。作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】<br/>攻防などの自己や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ている。自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>球技に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て、作戦などについての話合いに貢献しようとして、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとして、互いに助け合い教え合おうとすることができる。</p> | ○ | ○ | ○ | 8 |
|             | <p>アルティメット</p> <p>【知識及び技能】<br/>勝敗を競う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とともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>攻防などの自己や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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>球技に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て、作戦などについての話合いに貢献しようとして、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとして、互いに助け合い教え合おうとすることができる。</p>          | <p>・指導事項<br/>スロー、キャッチ技能の習得<br/>アルティメットのルール理解<br/>ゲームの運営<br/>・一人1台端末の活用 等<br/>端末を活用してチームの動きを客観的に評価し、改善点を互いに指摘し合う。</p>                                  | <p>【知識及び技能】<br/>勝敗を競う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している。作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】<br/>攻防などの自己や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ている。自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>球技に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て、作戦などについての話合いに貢献しようとして、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとして、互いに助け合い教え合おうとすることができる。</p> | ○ | ○ | ○ | 8 |
|             | <p>バレーボール</p> <p>【知識及び技能】<br/>勝敗を競う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とともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>攻防などの自己や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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>球技に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て、作戦などについての話合いに貢献しようとして、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとして、互いに助け合い教え合おうとすることができる。</p>           | <p>・指導事項<br/>レシーブ、トス、スパイク、サーブの習得<br/>6人制ゲームのルール理解<br/>・一人1台端末の活用 等<br/>端末を活用してチームの動きを客観的に評価し、改善点を互いに指摘し合う。</p>                                        | <p>【知識及び技能】<br/>勝敗を競う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している。作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】<br/>攻防などの自己や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ている。自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>球技に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て、作戦などについての話合いに貢献しようとして、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとして、互いに助け合い教え合おうとすることができる。</p> | ○ | ○ | ○ | 8 |

[illegible]