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～ 6 組 女子

教科担当者：（ 1～6組：沖山、小美野、徳永、戸張 ）

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	配当時数
1学期	体つくり運動 【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。 【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。 【学びに向かう力、人間性等】 体つ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とすることができる。	・指導事項 体ほぐし運動 実生活に生かす運動の計画 体力テスト	【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。 【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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 体つ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とすることができている。	○	○	○	7
	バレーボール 【知識及び技能】 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。 【思考力、判断力、表現力等】 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。 【学びに向かう力、人間性等】 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すること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること，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 レシーブ，トス，スパイク，サービスの習得 ６人制ゲームのルール理解 ・一人１台端末の活用　等 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。	【知識及び技能】 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ている。 【思考力・判断力・表現力等】 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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 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たり，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。	○	○	○	5
	テニス 【知識及び技能】 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。 【思考力、判断力、表現力等】 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。 【学びに向かう力、人間性等】 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すること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること，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 正しいフォームの習得 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 シングルス，ダブルスゲームのルール理解 ・教材 一人１台端末の活用　等 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】 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ている。 【思考力・判断力・表現力等】 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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 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たり，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。	○	○	○	5

	アルティメット 【知識及び技能】 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。 【思考力、判断力、表現力等】 　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。 【学びに向かう力、人間性等】 　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すること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること，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 スロー, キャッチ技能の習得 アルティメットのルール理解 ゲームの運営 ・教材 一人１台端末の活用　等 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。	【知識及び技能】 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ている。 【思考力・判断力・表現力等】 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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 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たり，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。	○	○	○	5
２学期	バレーボール 【知識及び技能】 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。 【思考力、判断力、表現力等】 　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。 【学びに向かう力、人間性等】 　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すること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること，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 レシーブ, トス, スパイク, サービスの習得 ６人制ゲームのルール理解 ・一人１台端末の活用　等 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。	【知識及び技能】 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ている。 【思考力・判断力・表現力等】 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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 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たり，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。	○	○	○	8
	テニス 【知識及び技能】 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。 【思考力、判断力、表現力等】 　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。 【学びに向かう力、人間性等】 　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すること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること，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 正しいフォームの習得 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 シングルス, ダブルスゲームのルール理解 ・教材 一人１台端末の活用　等 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】 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ている。 【思考力・判断力・表現力等】 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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 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たり，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。	○	○	○	8
	アルティメット 【知識及び技能】 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。 【思考力、判断力、表現力等】 　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。 【学びに向かう力、人間性等】 　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すること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること，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 スロー, キャッチ技能の習得 アルティメットのルール理解 ゲームの運営 ・教材 一人１台端末の活用　等 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。	【知識及び技能】 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ている。 【思考力・判断力・表現力等】 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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 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たり，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。	○	○	○	8

3学期	テニス 【知識及び技能】 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。 【思考力、判断力、表現力等】 　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。 【学びに向かう力、人間性等】 　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すること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること，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 正しいフォームの習得 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 シングルス,ダブルスゲームのルール理解 ・教材 一人１台端末の活用　等 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】 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ている。 【思考力・判断力・表現力等】 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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 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たり，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。	○	○	○	6
	アルティメット 【知識及び技能】 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。 【思考力、判断力、表現力等】 　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。 【学びに向かう力、人間性等】 　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すること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること，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 スロー,キャッチ技能の習得 アルティメットのルール理解 ゲームの運営 ・教材 一人１台端末の活用　等 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。	【知識及び技能】 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ている。 【思考力・判断力・表現力等】 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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 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たり，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。	○	○	○	6
	バレーボール 【知識及び技能】 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。 【思考力、判断力、表現力等】 　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。 【学びに向かう力、人間性等】 　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すること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること，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 レシーブ,トス,スパイク,サービスの習得 ６人制ゲームのルール理解 ・一人１台端末の活用　等 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。	【知識及び技能】 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ている。 【思考力・判断力・表現力等】 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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 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たり，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。	○	○	○	6
	体育理論 【知識及び技能】 　スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解することができる。 【思考力、判断力、表現力等】 　スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について，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。 【学びに向かう力、人間性等】 　スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組むことができる。	・指導事項 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展 ・教材 教科書・保健ノート 一人１台端末の活用　等 ICT機器を活用した調べ学習	【知識及び技能】 　スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 　スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について，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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 　スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組むことができている。	○	○	○	6 合計 70