

高等学校 令和7年度（1学年用） 教科 体育 科目 1年男子体育実技(1単位)

教科： 体育 科目： 1年男子体育実技(1単位)
 対象学年組： 第 1 学年 1 組～ 8 組
 教科担当者：
 使用教科書： (現代高等保健体育)
 教科 体育

単位数： 1 単位

の目標：

【知識及び技能】 運動の特性を理解し、体力を高めたりするとともに、自己の体力や生活に応じた運動を構成し活用することができる資質や能力を育てる。

【思考力、判断力、表現力等】 自己の能力に応じた技能を習得するための計画的な練習の仕方や発表の仕方を工夫することができるようにする。

【学びに向かう力、人間性等】 互いに協力したりして練習ができるようにする。また、用具を点検し、安全に留意して練習や発表ができるようにする。

科目 1年男子体育実技(1単位) 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】
各種の運動に関連する体力及び健康に関する体力や技能の向上に必要な能力を身につけることができる。	自分の体力や生活に応じた運動の行い方と技能の高め方を目指して、練習の仕方を工夫している。	運動の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるよう互いに協力して進んで練習に取り組もうとする。

	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	体づくり運動 【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】	オリエンテーション 集団行動 柔軟性を高める運動 コーディネーション	【主体的に学習に取り組む態度】 他者との関わり 取り組み方			○	5
	水泳 【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】	クロール 平泳ぎ 体育理論	【知識・技能】 タイム 【主体的に学習に取り組む態度】 健康管理	○		○	6
	スキルテスト		基本的技能・個人技能の程度	○	○	○	1
2 学 期	水泳 【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】	クロール 平泳ぎ タイム測定	【知識・技能】 タイム 【主体的に学習に取り組む態度】 健康管理		○	○	7
	柔道／陸上競技 【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】	受け身 短距離走 ハードル走 体育理論	【知識・技能】 受け身 タイム測定 【思考・判断・表現】 他者との比較 【主体的に学習に取り組む態度】 運動量	○	○	○	7
	実技テスト		集団スキルの程度	○	○	○	1
3 学 期	持久走 【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】	4～6km走 タイム測定	【知識・技能】 タイム測定 【思考・判断・表現】 記録ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 健康管理・走力向上度合	○	○	○	7
	まとめ	体育理論	【知思主】 ノート・感想・記述	○	○	○	1
							合計
							35

高等学校 令和7年度（1学年用） 教科 保健体育 科目 1年保健

教科：保健体育 科目：1年保健 単位数：1 単位
 対象学年組：第1学年 1組～8組
 教科担当者：
 使用教科書：（大修館書籍 現代高等保健体育）
 教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】運動の特性を理解し、体力を高めたりするとともに、自己の体力や生活に応じた運動を構成し活用することができる資質や能力を育てる。

【思考力、判断力、表現力等】自己の能力に応じた技能を習得するための計画的な練習の仕方や発表の仕方を工夫することができるようにする。

【学びに向かう力、人間性等】互いに協力したりして練習ができるようにする。また、用具を点検し、安全に留意して練習や発表ができるようにする。

科目 1年保健 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】
個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。	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、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	評価			配当 時数
				知	思	態	
1 学期	現代社会と健康 【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・生活習慣・がん	【思考・判断・表現】 発問質問 【主体的に学習に取り組む態度】 ノート		○	○	5
	現代社会と健康 【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・食事・休養 教科書・ノート・発問・板書 等 パワポ・端末活用 等	【知識・技能】 定期考査 【思考・判断・表現】 アンケート 記述	○	○		5
	定期考査			○	○	○	1
	現代社会と健康 【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】	喫煙・飲酒	【知識・技能】 パワポ 小テスト 【思考・判断・表現】 ノート 発問質問	○	○		6
	現代社会と健康 【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】	薬物乱用	【知識・技能】 定期考査 【思考・判断・表現】 記述・端末活用	○	○		6
定期考査			○	○		1	
2 学期	現代社会と健康 【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】	感染症・精神疾患	【思考・判断・表現】 感想ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 感想		○	○	5
	現代社会と健康 【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】	健康に関する意思決定・体育理論	【知識・技能】 定期考査 【思考・判断・表現】 小テスト 【主体的に学習に取り組む態度】 端末活用	○	○	○	5
3 学期	安全な社会生活 【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】	応急手当の意義と基本	【知識・技能】 定期考査 【思考・判断・表現】 小テスト 【主体的に学習に取り組む態度】 端末活用	○	○	○	
							合計 34

高等学校 令和7年度（2学年用） 教科 保健体育 科目 2年保健

教科：保健体育 科目：2年保健 単位数：1 単位
 対象学年組：第2学年 1組～8組
 教科担当者：
 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】運動の特性を理解し、体力を高めたりするとともに、自己の体力や生活に応じた運動を構成し活用することができる資質や能力を育てる。
- 【思考力、判断力、表現力等】自己の能力に応じた技能を習得するための計画的な練習の仕方や発表の仕方を工夫することができるようにする。
- 【学びに向かう力、人間性等】互いに協力したりして練習ができるようにする。また、用具を点検し、安全に留意して練習や発表ができるようにする。

科目 2年保健 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】
個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。	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、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

	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	生涯を通じる健康 【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】	思春期と健康 性意識と性行動と選択 結婚生活と健康	【思考・判断・表現】 発問質問 【主体的に学習に取り組む態度】 ノート		○	○	5
	生涯を通じる健康 【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】	妊娠出産と健康 家族計画と人工妊娠中絶 加齢と健康	【知識・技能】 定期考査 【思考・判断・表現】 アンケート 記述	○	○		5
	定期考査			○	○	○	1
2 学期	生涯を通じる健康 【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】	高齢者のための社会的取り組み 保健制度とその活用	【知識・技能】 パワポ 小テスト 【思考・判断・表現】 ノート 発問質問	○	○		6
	生涯を通じる健康 【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】	医療制度とその活用 医薬品と健康 さまざまな保健活動や対策	【知識・技能】 定期考査 【思考・判断・表現】 記述・端末活用	○	○		6
	定期考査			○	○		1
3 学期	健康を支える環境作り 【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】	大気汚染と健康 水質汚染・土壌汚染と課題 環境と健康にかかわる対策 ごみの処理と上下水道の整備	【思考・判断・表現】 感想ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 感想		○	○	5
	健康を支える環境作り 【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】	食品の安全性 食品衛生にかかわる活動 保健・医療サービスとその活用	【知識・技能】 定期考査 【思考・判断・表現】 小テスト 【主体的に学習に取り組む態度】 端末活用	○	○	○	5
							合計 34

高等学校 令和7年度（3学年用） 教科 保健体育 科目 3年男女体育実技

教科：保健体育 科目：3年男女体育実技 単位数：2 単位
 対象学年組：第3学年 1組～8組
 教科担当者：
 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】運動の特性を理解し、体力を高めたりするとともに、自己の体力や生活に応じた運動を構成し活用することができる資質や能力を育てる。
- 【思考力、判断力、表現力等】自己の能力に応じた技能を習得するための計画的な練習の仕方や発表の仕方を工夫することができるようにする。
- 【学びに向かう力、人間性等】互いに協力したりして練習ができるようにする。また、用具を点検し、安全に留意して練習や発表ができるようにする。

科目 3年男女体育実技 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】
各種の運動に関連する体力及び健康に関する体力や技能の向上に必要な能力を身につけることができる。	自分の体力や生活に応じた運動の行い方と技能の高め方を目指して、練習の仕方を工夫している。	運動の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるよう互いに協力して進んで練習に取り組もうとする。

	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	球技 種目選択 バレー・バスケット・サッカー・ソフトボール・テニス・バドミントン 【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】	個人スキル 集団スキル ゲーム	【知識・技能】 【思考・判断・表現】 【主体的に学習に取り組む態度】	○	○	○	18
	水泳 【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】	4泳法 タイム測定	【知識・技能】 【思考・判断・表現】 【主体的に学習に取り組む態度】	○	○	○	10
2 学 期	水泳 【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】	4泳法 タイム測定	【知識・技能】 【思考・判断・表現】 【主体的に学習に取り組む態度】				4
	球技 種目選択 第2期 バレー・バスケット・サッカー・ソフトボール・テニス・バドミントン 【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】	個人スキル 集団スキル ゲーム	【知識・技能】 【思考・判断・表現】 【主体的に学習に取り組む態度】				28
3 学 期	球技 種目選択 第3期 バレー・バスケット・サッカー・ソフトボール・テニス・バドミントン 【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】	個人スキル 集団スキル ゲーム	【知識・技能】 【思考・判断・表現】 【主体的に学習に取り組む態度】				2
							合計 62

高等学校 令和7年度（3学年用） 教科 体育 科目 3年選択(スポーツⅡ)男女

教科： 体育 科目： 3年選択(スポーツⅡ)男女 単位数： 2 単位
 対象学年組： 第 3 学年 1 組～ 8 組
 教科担当者：
 使用教科書： (現代高等保健体育)
 教科 体育

の目標：

【知識及び技能】 運動の特性を理解し、体力を高めたりするとともに、自己の体力や生活に応じた運動を構成し活用することができる資質や能力を育てる。

【思考力、判断力、表現力等】 自己の能力に応じた技能を習得するための計画的な練習の仕方や発表の仕方を工夫することができるようにする。

【学びに向かう力、人間性等】 互いに協力したりして練習ができるようにする。また、用具を点検し、安全に留意して練習や発表ができるようにする。

科目 3年選択(スポーツⅡ)男女 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】
各種の運動に関連する体力及び健康に関する体力や技能の向上に必要な能力を身につけることができる。	自分の体力や生活に応じた運動の行い方と技能の高め方を目指して、練習の仕方を工夫している。	運動の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるよう互いに協力して進んで練習に取り組もうとする。

	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	球技 種目選択 バレー・バスケット・サッカー・ソフトボール・テニス・バドミントン ニューボーツ 【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】	個人スキル 集団スキル ゲーム	【知識・技能】 【思考・判断・表現】 【主体的に学習に取り組む態度】	○	○	○	18
	水泳 【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】	4泳法 タイム測定	【知識・技能】 【思考・判断・表現】 【主体的に学習に取り組む態度】	○	○	○	10
2 学期	水泳 【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】	4泳法 タイム測定	【知識・技能】 【思考・判断・表現】 【主体的に学習に取り組む態度】				4
	球技 種目選択 第2期 バレー・バスケット・サッカー・ソフトボール・テニス・バドミントン ニューボーツ 【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】	個人スキル 集団スキル ゲーム	【知識・技能】 【思考・判断・表現】 【主体的に学習に取り組む態度】				28
3 学期	球技 種目選択 第3期 バレー・バスケット・サッカー・ソフトボール・テニス・バドミントン ニューボーツ 【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】	個人スキル 集団スキル ゲーム	【知識・技能】 【思考・判断・表現】 【主体的に学習に取り組む態度】				2
							合計 62