

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：2 単位
 対象学年組：第2学年 1組～7組
 使用教科書：（現代高等保健体育（大修館））

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、技能を身につけるようにする。
【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての自己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。

【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、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	A 単元（サッカー） 【知識及び技能】 状況に応じたボール操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をする。 【思考力、判断力、表現力等】 チームや自己の課題を発見し、計画的な解決に向けて取り組みを工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしている。	・指導事項 ルールを理解する。 グループを組み、徐々に距離やコースを変える蹴り方など動作の練習を行う。 ・教材 Active Sports（大修館）	【知識及び技能】 状況に応じたボール操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 チームや自己の課題を発見し、計画的な解決に向けて取り組みを工夫することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に主体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。	○	○	○	8
	E 単元（球技選択：バド・テニス・卓球） 【知識及び技能】 状況に応じたボール操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をする。 【思考力、判断力、表現力等】 チームや自己の課題を発見し、計画的な解決に向けて取り組みを工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしている。	・指導事項 ルールを理解する。 グループを組み、基本的な技術練習を行う。 ・教材 Active Sports（大修館）	【知識及び技能】 状況に応じたボール操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 チームや自己の課題を発見し、計画的な解決に向けて取り組みを工夫することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に主体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。	○	○	○	8
	C 単元（水泳） 【知識及び技能】 クロール・平泳ぎ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。 【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自己や仲間の課題を発見し、合理的計画的な解決に向けて取り組み方を工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に主体的に取り組むとともに、事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保する。	・指導事項 泳法について理解する。 ブルやキックに分けて練習を行う。 ・教材 Active Sports（大修館）	【知識及び技能】 クロール・平泳ぎ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 【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自己や仲間の課題を発見し、合理的計画的な解決に向けて取り組み方を工夫することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に主体的に取り組むとともに、事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保しようとしている。	○	○	○	8
C 単元（水泳） 【知識及び技能】 クロール・平泳ぎ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。 【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自己や仲間の課題を発見し、合理的計画的な解決に向けて取り組み方を工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に主体的に取り組むとともに、事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保する。	・指導事項 泳法について理解する。 ブルやキックに分けて練習を行う。 ・教材 Active Sports（大修館）	【知識及び技能】 クロール・平泳ぎ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 【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自己や仲間の課題を発見し、合理的計画的な解決に向けて取り組み方を工夫することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に主体的に取り組むとともに、事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保しようとしている。	○	○	○	6	
2 学 期	A 単元（体づくり運動） 【知識及び技能】 体づくり運動では、手軽な運動を行い、心と体はお互いに影響し変化することや心身の状態に気づき、仲間と主体的に関わり合うことができる。 【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自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、事故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】 体づくり運動に主体的に取り組むとともに、お互いに助け合い高め合うこと、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など、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができる。	・指導事項 のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通じて、気付いたり関わり合ったりすることができるように指導する。 仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通じて、気付いたり関わり合ったりすることができるように指導する。 ・教材 現代高等保健体育（大修館）	【知識及び技能】 自己のねらひに応じて、適切な運動の種類、強度、量、頻度の原則があることについて理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 他領域の学習も踏まえてこれまで学習した知識や運動を活用したり応用したりして、自己や仲間の課題を見直したり、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫したりしたことなど、自己や仲間の考えたことを道筋を立てて他者に伝えられる。 【学びに向かう力、人間性等】 課題解決に向けて話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。 危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。	○	○	○	8

