

高等学校 令和7年度（2学年用）教科 保健体育 科目 体育(女子)

教 科： 保健体育 科 目： 体育(女子)

单位数： 2 单位

対象学年組：第 2 学年 1 組～ 7 組

教科担当者：（ 飯田 昌代 ） （ 羽石 南 ）

使用教科書：（ ステップアップ高校スポーツ2024

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】個人および社会生活における健康・安全について理解を深められるようになる

【思考力、判断力、表現力等】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・判断できるようになる

【学びに向かう力、人間性等】生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を身につける。

科目 体育(女子) 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、障害にわたって運動を豊かに継続することが出来るようにするため、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、後世に取り組む、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

	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	・体づくり運動の必要性や運動の 行い方を理解することができる。 ・仲間と協力しながら体づくり運 動に意欲を持って取り組む。	・体づくり運動 体ほぐしの運動 体力を高めるための運動 体の柔らかさを高める運動 力強い動きを高める運動	・体づくり運動の意義と行い方、運動の計画 の立て方などを理解している。 ・体づくり運動の意義と行い方、運動の計画 の立て方などを理解している。 ・健康や安全に留意しながら活動できる。	○	○	○	4
	・パス、スパイク、サーブなど基 本的なボール操作ができるように なる。 ・チームで協力してラリーの続く ゲームを目指して行うことができ るようにする。	・バレーボール 各種パス レシーブ サーブ スパイク ゲーム(簡易ゲームを含む)	・基本的なボール操作ができる。 ・一人ひとりが目標を持ち、仲間と共に共 有し、チームや自己の課題に応じた運動の取 り組み方を工夫している。 ・健康や安全に留意しながら活動できる。	○	○	○	4
	・クロール、平泳ぎの基本動作の 仕方を身につけられるようにす る。 ・自己の課題の即した練習をして いるか確認し、グループ学習等で 仲間同士でアドバイスできるよう	・水泳 クロール 平泳ぎ タイム測定、時間泳、リレー	・手と足、呼吸のバランスを保ち、安定した ペースで長く泳いだり早く泳いだりすること ができる。 ・健康や安全に留意しながら活動できる。	○	○	○	4
							12
2 学期	・各種ストロークの技能を身につ ける。 ・基本的なルールを知り、ルール に沿ってゲームを行うことができ る。(シングルス・ダブルス)	・バドミントン 各種ストローク サーブ スマッシュ シングルス、ダブルスのゲーム	・各種ストロークやサーブでシャトルをコン トロールすることができる。 ・学習した知識や技能を活用して、ゲームで 勝つために何が必要か考えることができる。 ・健康や安全に留意しながら活動できる。	○	○	○	7
	・各種ストロークの技能を身につ ける。 ・基本的なルールを知り、ルール に沿ってゲームを行うことができ る。	・アルティメット スロー キャッチ シュート ゲーム	・各種スロー、キャッチでディスクをコン トロールすることができる。 ・学習した知識や技能を活用して、ゲームで 勝つために何が必要か考えることができる。 ・健康や安全に留意しながら活動できる。	○	○	○	6
	スポーツの歴史、文化的特性や現 代のスポーツの特徴について理解 し、自分の考えを発表するなどの 活動を通して、学習に自主的に取 り組むことができるようにする。	・体育理論 スポーツの始まりと変遷 文化としてのスポーツ オリンピックとパラリンピッ クの意義 スポーツと環境	・スポーツの歴史的発展と変容やオリンピッ クムーブメントについて、言ったり書きだし たりしている。 ・自分の考えを発表したりするなどの活動 を通して、学習に自主的に取り組もうとして いる。	○	○	○	4
							17
3 学期	・自分自身の持久力を知るととも にそれを高めるための方法を理解 する。 ・効率的な走りを身につける。 ・自分の課題を見つけられる。	・持久走 3 km走 4 km走 5 km走 ペース走	・効率的に持久力を高め身体に負担の少ない 走り方を身につける。	○	○	○	10
							10
							合計 39