

高等学校 令和7年度（1 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 1 学年 1 組～ 9 組

教科担当者：

使用教科書：（ 使用教科書：現代高等保健体育 補助教材：ステップアップ高校スポーツ ）

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・安全の知識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、他者に伝えるようにする。
- 【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ようにする。

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】
各種の運動の特性に応じた技能等及び安全の知識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。	運動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、他者に伝えるようにする。	生涯にわたって継続して運動に親しむとともに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ようにする。

	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	A 陸上競技 【知識及び技能】 走運動としての特性を理解する。自己の体力を知り、走力の向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・ハードル走、リレー ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 走運動としての特性を理解する。自己の体力を知り、走力の向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自身の運動課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	9
	B 球技 【知識及び技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・バレーボール、バスケットボール、ハンドボール ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	25
	C 水泳 【知識及び技能】 水泳の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・水泳 ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して自己の記録を伸ばせるよう運動できる。	○	○	○	5
2 学 期	C 水泳 【知識及び技能】 水泳の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・水泳 ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して自己の記録を伸ばせるよう運動できる。	○	○	○	5
	B 球技 【知識及び技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・バドミントン、ハンドボール、ソフトボール、バスケットボール、バレーボール ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	37
3 学 期	B 陸上競技 【知識及び技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・持久走 ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 持久走としての特性を理解する。自己の体力を知り、走力の向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自身の運動課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	14
	B 球技 【知識及び技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・バスケットボール ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の技能を理解し、身につけているか。実技検査等を行い評価する。 【思考・判断・表現】 自身、及びグループの運動課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考判断しているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	10
			合計時数				105

高等学校 令和7年度（1学年用） 教科 保健体育 科目 保健

教科：保健体育 科目：保健

単位数： 1 単位

対象学年組：第 1 学年 1 組～ 9 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】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・安全の知識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、他者に伝えるようにする。

【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ようにする。

科目 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 1 単元 現代社会と健康 1. 私たちの健康のすがた 2. 健康のとらえ方 3. 健康と意思決定・行動選択 4. 健康に関する環境づくり 5. 生活習慣病とその予防 6. 食事と健康 7. 運動と健康 8. 休養・睡眠と健康 9. 喫煙と健康 10. 飲酒と健康 11. 薬物乱用と健康 ＊課題別研究発表事前学習	・グループワーク、調べ学習、空欄補充等 ・教科書、プリント ・個人端末の活用 等	【知識・技能】 現代社会と健康について、正しい知識を身につけ、理解している。 【思考・判断・表現】 現代社会と健康に関して、自身や社会全体の解決方法を思考し、判断し、表現できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代社会と健康に関する自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて主体的に活動している。	○	○	○	11
定期考査			○	○	○	1
2 学期 課題別研究発表学習 12. 精神疾患の特徴 13. 精神疾患の予防 14. 精神疾患からの回復 15. 現代の感染症 16. 感染症の予防 17. 性感染症・エイズとその予防 18. 健康に関する意思決定・行動選択 19. 健康に関する環境づくり	・研究発表 ・パワーポイント ・記録用紙 ・個人端末を利用した動画やスライドの活用。	【知識・技能】 現代社会と健康について、正しい知識を身につけ、理解している。 【思考・判断・表現】 現代社会と健康に関して、自身や社会全体の解決方法を思考し、判断し、表現できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代社会と健康に関する自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて主体的に活動している。				14
定期考査			○	○	○	1
3 学期 単元 安全な社会生活 20. 事故の現状と発生要因 21. 安全な社会の形成 22. 交通における安全 23. 応急手当の意義とその基本 24. 日常的な応急手当 25. 心配蘇生法	・グループワーク、調べ学習、空欄補充等 ・教科書、プリント ・個人端末の活用 等	【知識・技能】 現代社会と健康について、正しい知識を身につけ、理解している。 【思考・判断・表現】 現代社会と健康に関して、自身や社会全体の解決方法を思考し、判断し、表現できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代社会と健康に関する自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて主体的に活動している。	○	○	○	7
定期考査			○	○	○	1
合計時数						35

高等学校 令和6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 ~ 9 組

教科担当者 :

使用教科書 : (使用教科書 : 現代高等保健体育 補助教材 : デジタル版ステップアップ高校スポーツ)

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・安全の知識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、他者に伝えるようにする。

【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ようにする。

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】
各種の運動の特性に応じた技能等及び安全の知識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。	運動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、他者に伝えるようにする。	生涯にわたって継続して運動に親しむとともに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ようにする。

	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	A 器械運動 【知識及び技能】 自己の体の使い方知り、柔軟性と表現力の向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・マット運動 ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	6
	B 球技 【知識及び技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・アルティメット ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	16
	C 水泳 【知識及び技能】 水泳の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・水泳 ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	4

2 学 期	A 水泳 【知識及び技能】 水泳の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・水泳 ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	8
	B 球技 【知識及び技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・アルティメット、サッカー、バドミントン、バスケットボール ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	10
	C ダンス 【知識及び技能】 ダンスの特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・ダンス ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	10
3 学 期	A 陸上競技 【知識及び技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・持久走 ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 持久走としての特性を理解する。自己の体力を知り、走力の向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 自身の運動課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	6
	B ダンス 【知識及び技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・バレエボール ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の技能を理解し、身につけているか。実技検査等を行い評価する。 【思考・判断・表現】 自身、及びグループの運動課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考判断しているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己や集団の表現を高めるよう取り組める。	○	○	○	10
			合計時数				70

高等学校 令和7年度（2学年用） 教科 保健体育 科目 保健

教科： 保健体育 科目： 保健 単位数： 1 単位

対象学年組：第 2 学年 1 組～ 9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】 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・安全の知識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、他者に伝えるようにする。
- 【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ようにする。

科目 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	2 単元 安全な社会生活 1. 事故の現状と発生要因 2. 安全な社会の形成 3. 交通における安全 4. 応急手当の意義とその基本 5. 日常的な応急手当 6. 心肺蘇生法 3 単元 生涯を通じる健康 1. ライフステージと健康 2. 思春期と健康 3. 性意識と性行動の選択 4. 妊娠・出産と健康	・グループワーク、調べ学習、空欄補充等 ・教科書、プリント ・個人端末の活用 等	【知識・技能】 生涯を通じる健康について、正しい知識を身につけ、理解している。 【思考・判断・表現】 生涯を通じる健康に関して、自身や社会全体の解決方法を思考し、判断し、表現できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 生涯を通じる健康に関する自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて主体的に活動している。	○	○	○	12
	定期考査			○	○		1
2 学期	3 単元 生涯を通じる健康 5. 避妊法と人工妊娠中絶 6. 結婚生活と健康 7. 中高年期と健康 8. 働くことと健康 9. 労働災害と健康 10. 健康的な職業生活 4 単元 健康を支える環境づくり 1. 大気汚染と健康 2. 水質汚濁、土壌汚染と健康 3. 環境と健康にかかわる対策 4. ごみの処理と上下水道整備	3 単元 生涯を通じる健康 課題別研究発表事前学習 ＊課題別研究発表事前学習 【知識・技能】 生涯を通じる健康について、正しい知識を身につけ、理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力】 生涯を通じる健康に関して+L30、自身や社会全体の解決方法を思考し、判断し、表現できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 生涯を通じる健康に関する自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて主体的に活動できるようにする。	【知識・技能】 生涯を通じる健康について、正しい知識を身につけ、理解している。 【思考・判断・表現】 生涯を通じる健康に関して、自身や社会全体の解決方法を思考し、判断し、表現できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 生涯を通じる健康に関する自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて主体的に活動している。	○	○	○	14
	定期考査			○	○		1
3 学期	4 単元 健康を支える環境づくり 5. 食品の安全性 6. 食品衛生にかかわる活動 7. 保健サービスとその活用 8. 医療サービスとその活用 9. 医薬品の制度とその活用 10. さまざまな保健活動や社会的対策 11. 健康に関する環境づくりと社会参加	・グループワーク、調べ学習、空欄補充等 ・教科書、プリント ・個人端末の活用 等	【知識・技能】 生涯を通じる健康・健康を支える健康づくりについて、正しい知識を身につけ、理解している。 【思考・判断・表現】 生涯を通じる健康・健康を支える健康づくりに関して、自身や社会全体の解決方法を思考し、判断し、表現できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 生涯を通じる健康・健康を支える健康づくりに関する自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて主体的に活動している。	○	○	○	6
	定期考査			○	○		1
			合計時数				35

高等学校 令和7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： 3 単位

対象学年組： 第 3 学年 1 組～ 9 組

教科担当者：

使用教科書：（ 使用教科書：現代高等保健体育 補助教材：デジタル版ステップアップ高校スポーツ ）

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・安全の知識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、他者に伝えるようにする。

【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ようにする。

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】
各種の運動の特性に応じた技能等及び安全の知識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。	運動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、他者に伝えるようにする。	生涯にわたって継続して運動に親しむとともに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ようにする。

	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	A 球技 【知識及び技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・バレーボール、バドミントン、アルティメット、サッカー ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	22
	B 球技 【知識及び技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・バレーボール、バスケットボール、バドミントン、テニス、ソフトボール、卓球 ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	23
2 学 期	A 球技 【知識及び技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・バレーボール、バドミントン、アルティメット、サッカー ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	23
	B 球技 【知識及び技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・バレーボール、バスケットボール、バドミントン、テニス、ソフトボール、卓球 ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	25
3 学 期	A 球技 【知識及び技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・アルティメット、サッカー、バスケットボール ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	5
	B 球技 【知識及び技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・バレーボール、バスケットボール、バドミントン、テニス、ソフトボール、卓球 ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	7
			合計時数				105

高等学校 令和7年度（3 学年用） 教科

保健体育 科目 生涯スポーツ

教 科： 保健体育 科 目： 生涯スポーツ 単位数： 2 単位

対象学年組： 第 3 学年 1 組～ 9 組

教科担当者：

使用教科書：（ 使用教科書：現代高等保健体育 補助教材：デジタル版ステップアップ高校スポーツ ）

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・安全の知識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、他者に伝えるようにする。

【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ようにする。

科目 生涯スポーツ 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】
各種の運動の特性に応じた技能等及び安全の知識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。	運動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、他者に伝えるようにする。	生涯にわたって継続して運動に親しむとともに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ようにする。

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 A 球技 【知識及び技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・バレーボール、バドミントン、アルティメット、サッカー、バスケットボール、卓球、テニス、ソフトボールなど ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	30
2 学 期 A 球技 【知識及び技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・バレーボール、バドミントン、アルティメット、サッカー、バスケットボール、卓球、テニス、ソフトボールなど ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	30
3 学 期 A 球技 【知識及び技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けさせる。 【思考力、判断力、表現力等】課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばせるようにする。	・バレーボール、バドミントン、アルティメット、サッカー、バスケットボール、卓球、テニス、ソフトボールなど ・個人の端末や学習記録表等の活用による活動のフィードバック	【知識・技能】 種目の特性を理解し、自己の体力を知り、競技力向上につながる技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 課題解決の方法を理解し、記録を向上させる取り組みを工夫できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全に留意して、自己の記録を伸ばすよう取り組める。	○	○	○	10
		合計時数				70