

高等学校 令和8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： 2 単位

対象学年組：第 1 学年 1 組～ 8 組

教科担当者： 1～8組： 田島・諫見・堀田・成田・桂島・小保方

使用教科書：（ 新高等保健体育 ）

教科 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	バレーボール 【知識及び技能】 ネット型のゲームの特性やバレーボールのルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための、正しい知識をもつことができる。更に審判ができる。・レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身につけ、多彩な連携プレーを組み立てられるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・攻防など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た取り組みを工夫し、自己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】 ・バレーボールに主体的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようということ、作戦などについての話し合いに貢献しようということ、一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようということ、互いに助け合い教えあおうということなどや、健康・安全を確保する。	ネットの張り方 アンダーハンド・オーバーハンドパス サーブ スパイク ブロック 審判法	【知識・技能】 ネット型のゲームの特性やバレーボールのルールを理解している。レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身につけ、多彩な連携プレーが組み立てられている。 【思考・判断・表現】 攻防など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た取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 主体的に取り組むとともに、フェアプレーを大切にしている。戦術や作戦などについての話し合いに貢献している、一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしている。、互いに助け合い教えあおうということなどや、健康・安全に留意して取り組んでいる。	○	○	○	
	テニス 【知識及び技能】 ネット型のゲームの特性やテニスのルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための、正しい知識をもつことができる。 【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・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己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】 主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にできる。合意形成に貢献しようということ等、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にできる。互いに助け合い高め合おうということなどや、健康・安全を確保できる。	グラウンドストローク（フォア・バック／クロス・ストレート） ボレー（フォア・バック／クロス・ストレート） サーブ	【知識・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。 安定したボール操作とラケット操作により、攻防をすることができるようになる。また作戦に応じた技能でダブルスの仲間と連携しゲームを展開することができる。 【思考・判断・表現】 攻防などの自己の課題やパートナーの課題を発見し、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、自己の思考をパートナーに伝えることができるようにする。 【主体的に学習に取り組む態度】 テニス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いうこと、作戦などの話し合いに貢献しようということ、ボールアップの際の協力、コート内にボールを転がしておかない等の危機管理能力、互いに助け合おうということなどや健康、安全を確保することができるようにする。	○	○	○	24
	陸上やりやなぎ 【知識及び技能】 記録の向上や競争の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、各種目特有の技能を身に付けることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 動きなどの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】 陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にできる。自己の責任を果たそうということ等、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようということや、健康・安全を確保できる。	握り方 トップ ラストクロス Cカーブ リリース	【知識・技能】 柔らかくやりを握り、真っすぐ遠くに投げることができる。やりを後方に引いた姿勢でクロスステップを行い、助走で得た勢いを投げの動作に移すことができる。やりの投げ出しの角度は35度から40度までとし、投げ出しの速度を高めることができる。力の入れ方を身に付けている。 【思考・判断・表現】 練習や測定会の場で自己の現状を把握し、課題の発見が具体的に記述している。自己や仲間の動きを見本と比較して良い点や修正点を分析し、記述している。学習したことを踏まえ自己や仲間の考えたことを他者に伝えていく。記録の測定を通じて新たな課題を発見し、発見した課題を他の運動につなげる振り返りをしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 練習や競技会の場で、自己や仲間の活動を振り返り、よりよいルールやマナーを大切にしている。危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保することができる。役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることができる。	○	○	○	
	体育理論 【知識及び技能】 運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること。	スポーツの発祥と発展 現代のスポーツ スポーツの歴史	【知識・技能】 【思考・判断・表現】 運動やスポーツの技能の上達過程を試行錯誤の段階、意図的な調整の段階及び自動化の段階の三つに分ける考え方ができる。	○	○		

2 学 期	バレーボール 【知識及び技能】 ネット型のゲームの特性やバレーボールのルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための、正しい知識をもつことができる。更に審判ができる。・レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身につけ、多彩な連携プレーを組み立てられるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・攻防など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た取り組みを工夫し、自己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】 ・バレーボールに自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようということ、作戦などについての話し合いに貢献しようということ、一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようということ、互いに助け合い教えあおうということなどや、健康・安全を確保する。	ネットの張り方 アンダーハンド・オーバーハンド パス サーブ スパイク ブロック 審判法	【知識・技能】 ネット型のゲームの特性やバレーボールのルールを理解している。レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身につけ、多彩な連携プレーが組み立てられている。 【思考・判断・表現】 攻防など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た取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的に取り組むとともに、フェアプレーを大切にしている。戦術や作戦などについての話し合いに貢献している、一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしている。、互いに助け合い教えあおうということなどや、健康・安全に留意して取り組んでいる。	○	○	○	28
	テニス 【知識及び技能】 ネット型のゲームの特性やテニスのルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための、正しい知識をもつことができる。 【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・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己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】 主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にできる。合意形成に貢献しようということ等、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にできる。互いに助け合い高め合おうということなどや、健康・安全を確保できる。	グランドストローク（フォア・バック／クロス・ストレート） ボレー（フォア・バック／クロス・ストレート） サーブ	【知識・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。 安定したボール操作とラケット操作により、攻防をすることができるようになる。また作戦に応じた技能でダブルスの仲間と 連携しゲームを展開することができる。 【思考・判断・表現】 攻防などの自己の課題やパートナーの課題を発見し、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、自己の思考をパートナーに伝えることができるようにする。 【主体的に学習に取り組む態度】 テニス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いうこと、作戦などの話し合いに貢献しようということ、ボールアップの際の協力、コート内にボールを転がしておかない等の危機管理能力、互いに助け合おうということなどや健康、安全を確保することができるようにする。	○	○	○	
	【知識及び技能】 記録の向上や競争の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、各種目特有の技能を身に付けることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 動きなどの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】 陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にできる。自己の責任を果たそうということ等、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようということや、健康・安全を確保できる。	握り方 トップ ラストクロス Cカーブ リリース	【知識・技能】 柔らかくやりを握り、真つすぐ速くに投げることができる。やりを後方に引いた姿勢でクロスステップを行い、助走で得た勢いを投げの動作に移すことができる。やりの投げ出しの角度は35度から40度までとし、投げ出しの速度を高めることができる。力の入れ方を身に付けている。 【思考・判断・表現】 練習や測定会の場で自己の現状を把握し、課題の発見が具体的に記述している。自己や仲間の動きを見本と比較して良い点や修正点を分析し、記述している。学習したことを踏まえ自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。記録の測定を通じて新たな課題を発見し、発見した課題を他の運動につなげる振り返りをしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 練習や競技会の場で、自己や仲間の活動を振り返り、よりよいルールやマナーを大切にしている。危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保することができる。役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることができる	○	○	○	
	体育理論 【知識及び技能】 運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること。	運動・スポーツの学び方 技術と戦術・戦略	【知識・技能】 【思考・判断・表現】 運動やスポーツの技能の上達過程を試行錯誤の段階、意図的な調整の段階及び自動化の段階の三つに分ける考え方ができること。	○	○		
3 学 期	体づくり運動 長距離走 【知識及び技能】 ・長く走るために必要な走法やウォーミングアップについて、更には運動と心拍数の関係について正しい知識をもつことができる。 ・自分にあったペースを維持して一定の時間を走り通し走る距離を延ばしたり、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・速く走るための動きなど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た取り組みを工夫し、自己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】 ・長距離走に自主的に取り組むとともに一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切にしようということや互いに励まし合いながら自己の能力を最大限に発揮しようとする。健康・安全を確保する。	教室でオリエンテーション 持久走の授業に対する心得 時間走について、距離走について、防寒、心拍数との因果関係、パートナーの役割等を指導する。	【知識・技能】 長く走るために必要な走法やウォーミングアップについて、更には運動と心拍数の関係について正しい知識をもつことができる。 ・自分にあったペースを維持して一定の時間を走り通し走る距離を延ばしたり、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりすることができる。 【思考・判断・表現】 速く走るための動きなど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た取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的に取り組むとともに一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切にしようということや互いに励まし合いながら自己の能力を最大限に発揮できている。健康・安全に留意して取り組んでいる。	○	○	○	18
							合計
							70

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： 0 科 目： 体育 単位数： 2 単位

対象学年組：第 2 学年 1 組～ 8 組

教科担当者： 1～8組： 田島・諫見・成田・桂島・川野・小保方

使用教科書：（ 新高等保健体育 ）

教科 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	卓球 【知識及び技能】・ネット型のゲームの特性やルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための、正しい知識をもつことができる。更に審判ができる。・サーブ・レシーブ・スマッシュ・ツッツキなどの基本を着実に身につけ、フォア・バック両方で多彩なプレーを組み立てられる。 【思考力、判断力、表現力等】・攻防など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た取り組みを工夫し、自己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】卓球に自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にできる。作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとする等、互いに助け合い教えあおうとすることなどや、健康・安全を確保できる。	台・ネットのセッティングの仕方 フォアハンド・バックハンド サーブ スマッシュ ツッツキ 審判法	【知識・技能】勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、卓球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。 安定したボール操作とラケット操作により、攻防をすることができるようになる。また作戦に応じた技能でダブルスの仲間と連携しゲームを展開することができる。 【思考・判断・表現】攻防などの自己の課題やパートナーの課題を発見し、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、自己の思考をパートナーに伝えることができるようにする。 【主体的に学習に取り組む態度】競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、作戦などの話し合いに貢献しようとする、卓球ボールを転がしておかない等の危機管理能力、互いに助け合おうとすることなどや健康、安全を確保することができるようにする。	○	○	○	24
	バドミントン 【知識及び技能】・ネット型のゲームの特性やルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための、正しい知識をもつことができる。更に審判ができる。・サーブ、クリア、ロブ、ドライブ、ドロップ、ヘアピン、スマッシュなどの基本技能を着実に身につけ、相手のいない所に打ち込んだり、ダブルスのコンビプレーを組み立てられる。 【思考力、判断力、表現力等】・攻防など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た取り組みを工夫し、自己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】バドミントンに自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にできる。作戦などについての話し合いに貢献しようとする等、一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとする、互いに助け合い教えあおうとすることなどや、健康・安全を確保できる。	ネットの張り方 各種フライト（クリア、ロブ、ドライブ、ドロップ、ヘアピン、スマッシュ） サーブ 審判法	【知識・技能】 ネット型のゲームの特性やルールを理解している。各種フライトの基礎基本を着実に身につけ、シングルスやダブルスでも組み立てられる。 【思考・判断・表現】 攻防など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た取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的に取り組むとともに、フェアプレーを大切にしている。戦術や作戦などについての話し合いに貢献している。一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしている。互いに助け合い教えあおうとすることなどや、健康・安全に留意して取り組んでいる。	○	○	○	
	ソフトボール 【知識及び技能】 ベースボール型のゲームの特性やルールを理解し、安全に練習やゲームを行うための、正しい知識をもつことができる。グローブを使った様々なキャッチングスキル(ストレート・フライ・バウンド等)、ターゲットへのスローイングスキル、バッティングスキル等の基礎的な技能を身につけることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己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】 ソフトボールに自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとする、互いに助け合い教えあおうとすることなどや、健康・安全を確保できる。	キャッチングスキル(ダイレクト、フライ、ゴロ等) スローイングスキル バッティングスキル チーム戦術 審判法 ルール理解(フォースアウト・タッチアウト、タッチアップ等、)	【知識・技能】 試合の攻防に必要な基礎基本的なスキルが習得できている。ゲーム中の具体的な攻防の場面を想定し、互いに協力して、有効な動きを身につけることができる。 【思考・判断・表現】 攻防など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た取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしている。作戦などについての話し合いに積極的に貢献できている。一人一人の違いに応じたプレーなどを大切に、互いに助け合い教えあおうとしている。健康・安全に留意して取り組んでいる。	○	○	○	
	体育理論 【知識及び技能】 運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがある	運動・スポーツの学び方 技能の上達課程と練習 動きのメカニズム	【知識・技能】 【思考・判断・表現】 運動やスポーツの技能の上達過程を試行錯誤の段階、意図的な調整の段階及び自動化の段階の三つに分ける考え方ができる。	○	○		

2 学 期	【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指導する。作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できる。 ・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすること。 ・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすること。 ・ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすること。 【思考力、判断力、表現力等】攻防など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た取り組みを工夫し、自己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、作戦などについての話合いに貢献しようとする、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、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。	サッカー ソフトボール バスケットボール バレーボール テニス 卓球	【知識・技能】・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントを理解している。 ・戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントを理解している。 ・ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができる。 ・練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。 【思考・判断・表現】・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えることができる。 ・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返ることができる。 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ることができる。 ・チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返ることができる。 ・作戦などの話合いの場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えることができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方などを動画等を使用して工夫している。 ・球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】競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、作戦などの話合いに貢献しようとする、卓球ボールを転がしておかない等の危機管理能力、互いに助け合おうとすることなどや健康、安全を確保することができる。	○	○	○	28
	体育理論 【知識及び技能】運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがある	豊かなスポーツライフの設計 生涯スポーツの見方・考え方 スポーツ推進のための施策と課題	【知識・技能】 【思考・判断・表現】運動やスポーツの技能の上達過程を試行錯誤の段階、意図的な調整の段階及び自動化の段階の三つに分ける考え方があって、できる。	○	○		
3 学 期	体づくり運動 長距離走 【知識及び技能】・長く走るために必要な走法やウォーミングアップについて、更には運動と心拍数の関係について正しい知識をもつことができる。 ・自分にあったペースを維持して一定の時間を走り通し走る距離を延ばしたり、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】・速く走るための動きなど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た取り組みを工夫し、自己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】・長距離走に自主的に取り組むとともに一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする、互いに励まし合いながら自己の能力を最大限に発揮しようとする。健康・安全を確保する。	教室にてオリエンテーション 持久走の授業に対する心得 時間走について、距離走について、防寒、心拍数との因果関係、パートナーの役割等を指導する。	【知識・技能】長く走るために必要な走法やウォーミングアップについて、更には運動と心拍数の関係について正しい知識をもつことができる。 ・自分にあったペースを維持して一定の時間を走り通し走る距離を延ばしたり、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりすることができる。 【思考・判断・表現】速く走るための動きなど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た取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】自主的に取り組むとともに一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする、互いに励まし合いながら自己の能力を最大限に発揮できている。健康・安全に留意して取り組んでいる。	○	○	○	18
							合計
							70

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： 3 単位
対象学年組： 第 3 学年 1 組～ 8 組

教科担当者： 1～8組： 田島・諫見・堀田・成田・桂島・小保方

使用教科書：（新高等保健体育）

教科 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	【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指導する。作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できる。 ・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすること。 ・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすること。 ・ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすること。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防など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た取り組みを工夫し、自己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、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、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、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。	体づくり運動 テニス ソフトボール 卓球 バレーボール バドミントン サッカー アルティメット バスケットボール	【知識・技能】 ・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントを理解している。 ・戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントを理解している。 ・ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができる。 ・練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。 【思考・判断・表現】 ・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えることができる。 ・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返ることができる。 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ることができる。 ・チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返ることができる。 ・作戦などの話し合いの場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えることができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方などを動画等を使用して工夫している。 ・球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 競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、作戦などの話し合いに貢献しようとする、卓球ボールを転がしておかない等の危機管理能力、互いに助け合おうとすることなどや健康、安全を確保することができる。	○	○	○	36
	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう。	陸上	練習や競技会の場面で、自己や仲間の活動を振り返り、よりよいルールやマナーを大切にしている。				

2 学 期	【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指導する。作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できる。 ・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすること。 ・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすること。 ・ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすること。 【思考力、判断力、表現力等】攻防など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た取り組みを工夫し、自己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など、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなど、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など、互いに助け合い教え合おうとするなどや、健康・安全を確保すること。	体つくり運動 テニス ソフトボール 卓球 バレーボール バドミントン サッカー アルティメット バスケットボール	【知識・技能】・球技の各型の各項目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントを理解している。 ・戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントを理解している。 ・ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができる。 ・練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。 【思考・判断・表現】・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えることができる。 ・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返ることができる。 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ることができる。 ・チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返ることができる。 ・作戦などの話し合いの場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えることができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を動画等を使用して工夫している。 ・球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「す、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】競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など、作戦などの話し合いに貢献しようとするなど、卓球ボールを転がしておかない等の危機管理能力、互いに助け合おうとするなどや健康、安全を確保することができる。	○	○	○	42
	体育理論 【知識及び技能】運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること。	現代のスポーツ スポーツの歴史	【知識・技能】 【思考・判断・表現】運動やスポーツの技能の上達過程を試行錯誤の段階、意図的な調整の段階及び自動化の段階の三つに分ける考え方があつたこと。また、これらの段階に応じて、効果的に上達を図るためには、良い動きを参考として自己の課題を設定すること、課題解決のための自己に適した練習方法を選択すること、自己観察や他者観察を通して課題を発見し解決すること、上達に応じて次の課題を設定することといった取り組み方が運動の継続に有効であることを理解できるようにする。	○	○		27
3 学 期							合計
							105

高等学校 令和8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～8組

教科担当者：（1組・2組・4組：田島）（5組・6組：成田）（3組・7組・8組：川野）

使用教科書：（新高等保健体育（大修館）、図説新高等保健体育（大修館））

教科 保健体育 の目標：

- 【知識及び技能】第1章の現代社会と健康で扱う単元についての知識を身につけさせる。
- 【思考力、判断力、表現力等】知識を与えた上で必要となる、自分事として捉えたり、実生活で活かすための思考を促すことを目標とする。
- 【学びに向かう力、人間性等】周囲の大切な人の健康や命を守るためには何をどのように意志決定・行動選択していくかを指導する。

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】	
第1章 現代社会と健康で扱う単元についての知識を理解させ、実生活に還元させる。		健康被害をもたらす様々な生活習慣や有害物質、疾患名について得た知識を実生活の場面で遭遇した際の回避の仕方、断り方等を考えさせる。	自分自身と周囲の大切な人の健康・生命を守るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせる。慮る姿勢を植え付けることを目標にする。	

	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
	日本における健康課題の変遷 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するか思考・判断し、実生活で活用する力をつける。 【学びに向かう力、人間性等】自分自身と周囲の大切な人の健康・生命を守るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせ、慮る人間性を身につけさせる。	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。 【主体的に学習に取り組む態度】思考判断、意志決定したことを発言したり、ワークシートをどれだけ真剣に文章量を増やすことができるか。	○	○	○	1
	健康の考え方と成り立ち 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するか思考・判断し、実生活で活用する力をつける。 【学びに向かう力、人間性等】自分自身と周囲の大切な人の健康・生命を守るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせ、慮る人間性を	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。 【主体的に学習に取り組む態度】思考判断、意志決定したことを発言したり、ワークシートをどれだけ真剣に文章量を増やすことができるか。	○	○	○	1
	ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するか思考・判断し、実生活で活用する力をつける。 【学びに向かう力、人間性等】自分自身と周囲の大切な人の健康・生命を守るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせ、慮る人間性を	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。 【主体的に学習に取り組む態度】思考判断、意志決定したことを発言したり、ワークシートをどれだけ真剣に文章量を増やすことができるか。	○	○	○	1
	健康に関する意志決定・行動選択 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するか思考・判断し、実生活で活用する力をつける。 【学びに向かう力、人間性等】自分自身と周囲の大切な人の健康・生命を守るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせ、慮る人間性を	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。 【主体的に学習に取り組む態度】思考判断、意志決定したことを発言したり、ワークシートをどれだけ真剣に文章量を増やすことができるか。	○	○	○	1
	現代における感染症の問題 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。	○	○	○	1
	感染症の予防 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するか思考・判断し、実生活で活用する力をつける。 【学びに向かう力、人間性等】自分自身と周囲の大切な人の健康・生命を守るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせ、慮る人間性を	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。 【主体的に学習に取り組む態度】思考判断、意志決定したことを発言したり、ワークシートをどれだけ真剣に文章量を増やすことができるか。	○	○	○	1
1 学 期	性感染症・エイズとその予防 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現で				

得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するか思考・判断し、実生活で活用する力をつける。 【学びに向かう力、人間性等】自分自身と周囲の大切な人の健康・生命を護るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせ、慮る人間性を生活習慣病の予防と回復	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。 【主体的に学習に取り組む態度】思考判断、意志決定したことを発言したり、ワークシートをどれだけ真剣に文章量を増やすことができるか。	○	○	○	1	
【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するか思考・判断し、実生活で活用する力をつける。 【学びに向かう力、人間性等】自分自身と周囲の大切な人の健康・生命を護るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせ、慮る人間性を	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。 【主体的に学習に取り組む態度】思考判断、意志決定したことを発言したり、ワークシートをどれだけ真剣に文章量を増やすことができるか。	○	○	○	1	
身体活動・運動と健康 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するか思考・判断し、実生活で活用する力をつける。 【学びに向かう力、人間性等】自分自身と周囲の大切な人の健康・生命を護るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせ、慮る人間性を	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。 【主体的に学習に取り組む態度】思考判断、意志決定したことを発言したり、ワークシートをどれだけ真剣に文章量を増やすことができるか。	○	○	○	1	
食事と健康 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するか思考・判断し、実生活で活用する力をつける。 【学びに向かう力、人間性等】自分自身と周囲の大切な人の健康・生命を護るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせ、慮る人間性を	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。 【主体的に学習に取り組む態度】思考判断、意志決定したことを発言したり、ワークシートをどれだけ真剣に文章量を増やすことができるか。	○	○	○	1	
休養・睡眠と健康 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するか思考・判断し、実生活で活用する力をつける。 【学びに向かう力、人間性等】自分自身と周囲の大切な人の健康・生命を護るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせ、慮る人間性を	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。 【主体的に学習に取り組む態度】思考判断、意志決定したことを発言したり、ワークシートをどれだけ真剣に文章量を増やすことができるか。	○	○	○	1	
がんの予防と回復 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するか思考・判断し、実生活で活用する力をつける。 【学びに向かう力、人間性等】自分自身と周囲の大切な人の健康・生命を護るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせ、慮る人間性を	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。 【主体的に学習に取り組む態度】思考判断、意志決定したことを発言したり、ワークシートをどれだけ真剣に文章量を増やすことができるか。	○	○	○	1	

2 学 期	喫煙と健康 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するのかわかり、判断し、実生活で活用する力をつける。 【学びに向かう力、人間性等】自分自身と周囲の大切な人の健康・生命を護るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせ、慮る人間性を	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。 【主体的に学習に取り組む態度】思考判断、意志決定したことを発言したり、ワークシートをどれだけ真剣に文章量を増やすことができるか。	○	○	○	2
	飲酒と健康 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するのかわかり、判断し、実生活で活用する力をつける。 【学びに向かう力、人間性等】自分自身と周囲の大切な人の健康・生命を護るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせ、慮る人間性を	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。 【主体的に学習に取り組む態度】思考判断、意志決定したことを発言したり、ワークシートをどれだけ真剣に文章量を増やすことができるか。	○	○	○	2
	薬物乱用と健康 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。	○	○	○	2
	精神疾患の特徴 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するのかわかり、判断し、実生活で活用する力をつける。 【学びに向かう力、人間性等】自分自身と周囲の大切な人の健康・生命を護るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせ、慮る人間性を	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。 【主体的に学習に取り組む態度】思考判断、意志決定したことを発言したり、ワークシートをどれだけ真剣に文章量を増やすことができるか。	○	○	○	2
	精神疾患への対応 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するのかわかり、判断し、実生活で活用する力をつける。 【学びに向かう力、人間性等】自分自身と周囲の大切な人の健康・生命を護るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせ、慮る人間性を	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。 【主体的に学習に取り組む態度】思考判断、意志決定したことを発言したり、ワークシートをどれだけ真剣に文章量を増やすことができるか。	○	○	○	2
	事故の現状と発生要因 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するのかわかり、判断し、実生活で活用する力をつける。 【学びに向かう力、人間性等】自分自身と周囲の大切な人の健康・生命を護るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせ、慮る人間性を	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。 【主体的に学習に取り組む態度】思考判断、意志決定したことを発言したり、ワークシートをどれだけ真剣に文章量を増やすことができるか。	○	○	○	2
	交通事故防止の取り組み 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するのかわかり、判断し、実生活で活用する力をつける。 【学びに向かう力、人間性等】自分自身と周囲の大切な人の健康・生命を護るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせ、慮る人間性を	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。 【主体的に学習に取り組む態度】思考判断、意志決定したことを発言したり、ワークシートをどれだけ真剣に文章量を増やすことができるか。	○	○	○	2

	安全な社会の形成 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力・判断力・表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するか思考・判断し、実生活中で活用する力を付ける。	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。	○	○	○	2
	応急手当の意義と救急医療体制 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力・判断力・表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するか思考・判断し、実生活中で活用する力を付ける。 【学びに向かう力、人間性等】自身自身と周囲の大切な人の健康・生命を護るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせ、處る人間性を心肺蘇生法	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。 【主体的に学習に取り組む態度】思考判断、意志決定したことを発言したり、ワークシートをどれだけ真剣に文章量を増やすことができるか。	○	○	○	2
3学期	日常的な応急手当 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力・判断力・表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するか思考・判断し、実生活中で活用する力を付ける。 【学びに向かう力、人間性等】自身自身と周囲の大切な人の健康・生命を護るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせ、處る人間性を	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。 【主体的に学習に取り組む態度】思考判断、意志決定したことを発言したり、ワークシートをどれだけ真剣に文章量を増やすことができるか。	○	○	○	2
	日常時の応急手当 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力・判断力・表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要に応じてどの場面で活用するか思考・判断し、実生活中で活用する力を付ける。 【学びに向かう力、人間性等】自身自身と周囲の大切な人の健康・生命を護るためには、どのように意志決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせ、處る人間性を	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・スクールタクト ・パワーポイント	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。 【主体的に学習に取り組む態度】思考判断、意志決定したことを発言したり、ワークシートをどれだけ真剣に文章量を増やすことができるか。	○	○	○	3
							合計
							35

高等学校 令和8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 1 学年 1 組～ 8 組

教科担当者： （ 1 組・2 組：小保方 ） （ 3 組・4 組：桂島 ） （ 5 組・6 組：堀田 ） （ 7 組・8 組：諫見 ）

使用教科書： 新高等保健体育（大修館）、図説新高等保健体育（大修館）

教科 保健体育 の目標：

【 知 識 及 び 技 能 】第3～4章の「生涯を通じる健康」「健康を支える環境づくり」で扱う単元についての知識を身につけさせ、

【思考力、判断力、表現力等】知識を与えた上で必要となる、自分事として捉えたり、実生活で活かすための思考を促すことを目標とする。

【学びに向かう力、人間性等】周囲の大切な人の健康や命を守るためには何をどのように意思決定・行動選択していくかを指導する。

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】
第3～4章の「生涯を通じる健康」「健康を支える環境づくり」で扱う単元についての知識を理解させ、実生活に活かす。	近未来に訪れる性との関わり、結婚や出産、加齢と共に訪れる病や仕事との向き合い方等を思考し、自己や周囲の大切な人のためにどう向き合うかを思考・判断する機会を増やす。	自分自身と周囲の大切な人の健康・生命を守るためには、どのように意思決定・行動選択をしていくことが望ましいのかを考えさせる。慮る姿勢を植え付けることを目標にする。

	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	思春期と健康 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。	○	○	○	2
	性意識の変化と性行動の選択 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。	○	○	○	3
	結婚生活と健康 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。	○	○	○	2
	妊娠・出産と健康【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。	○	○	○	3
	家族計画 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。	○	○	○	2
2 学 期	加齢と健康 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。	○	○	○	2
	高齢社会に対応した取り組み 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。	○	○	○	3
	働くことと健康 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。	○	○	○	3
	労働災害の防止 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。	○	○	○	3
	働く人の健康づくり 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自分事として捉え、必要	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自分事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。	○	○	○	3

3 学 期	大気汚染と健康 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自事として捉え、必要	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。	○	○	○	2
	水質汚濁・土壌汚染と健康 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自事として捉え、必要	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。	○	○	○	2
	健康被害を防ぐための環境対策 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自事として捉え、必要	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。	○	○	○	2
	環境衛生に関わる活動 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自事として捉え、必要	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。	○	○	○	2
	食品の安全性と健康 【知識及び技能】本単元における健康課題としての知識を理解し、実生活の中ではそれを教養として活かせるよう指導する。 【思考力、判断力、表現力等】学び得た知識を自事として捉え、必要	・教科書 ・図説 ・ワークシート ・パワーポイント 等	【知識・技能】本単元の内容を理解して得た知識をワークシートやミニテストで評価する。 【思考・判断・表現】本単元で得た知識を自事として捉えることができる、自分の思考したことや意志決定したことを文字に表現できる。かせ確認する。	○	○	○	1
							合計
							35

