

高等学校 令和7年度
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 A 組～ E 組
教科担当者：（A組：） （B組：） （C組：） （D組：） （E組：） （F組：）
使用教科書：（大修館書店 現代高等保健体育 50大修館保体701 ）
使用教材：（教科書、各種目用具（ボール、ピプス、タイマー等）

- 教科 保健体育 の目標：
- 【知識及び技能】 各種運動の特性に応じた技能や、社会生活における健康・安全を理解するとともに、その技能を身に付ける。
 - 【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、楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって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。	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するなどの意欲を育てる。また、健康・安全を確保して、生涯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 時 数
1 学 期	1. テニスボールテスト ① バレーボール 【知識及び技能】 役割に応じたボール操作ができるか。 【思考力、判断力、表現力等】 上手くいかなかったことに對し、何が原因で、具体的な改善策を考えられる。また、互いに教えあひながら向上できる。 【学びに向かう力、人間性等】 自ら、課題を見つけ、的確な改善策を仲間とともに考え、向上できる。	1. スポーツテスト 2. バレーボール (1) オーバーハンドパス (2) アンダーハンドパス (3) サープ (4) スパイク (5) ブロック	【知識・技能】 ・ 基本的な技能が身に付いているか。 ・ 状況や役割に応じて、基本技能を発揮して、ボール操作ができるか。 【思考・判断・表現】 ・ 状況に適した判断ができているか。 ・ ミスの原因を確認し、改善策を講じているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・ 自らの課題を正確に把握し、仲間とともに改善しながら、レベルアップに取り組めるか。	○	○	○	13
	定期考査			○	○		0
	2. バレーボール 上記と同じ 3. 水泳 【知識及び技能】 泳法のポイントに沿って身体操作ができるか。 【思考力、判断力、表現力等】 泳ぎより速く泳ぐために、自己の泳法の改善点を理解できるか。また、改善に取り組めるか。 【学びに向かう力、人間性等】 自ら、課題を見つけ、的確な改善策を仲間とともに考え、向上できる。	2. バレーボール (6) ルール (7) ゲーム (8) スキルテスト 3. 水泳 (1) 背泳ぎ (2) クロール	【知識・技能】 ・ 基本的な技能が身に付いているか。 ・ 状況や役割に応じて、基本技能を発揮して、ボール操作・身体操作ができるか。 【思考・判断・表現】 ・ 状況に適した判断ができているか。 ・ ミスの原因や泳法の改善点を確認し、改善策を講じているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・ 自らの課題を正確に把握し、仲間とともに改善しながら、レベルアップに取り組めるか。	○	○	○	13
	定期考査			○	○		0
2 学 期	3. 水泳 上記と同じ 4. サッカー 【知識及び技能】 役割に応じたボール操作ができるか。 【思考力、判断力、表現力等】 上手くいかなかったことに對し、何が原因で、具体的な改善策を考えられる。また、互いに教えあひながら向上できる。 【学びに向かう力、人間性等】 自ら、課題を見つけ、的確な改善策を仲間とともに考え、向上できる。	4. サッカー (1) パス (2) シュート (3) トラップ (4) 個人戦術	【知識・技能】 ・ 基本的な技能が身に付いているか。 ・ 状況や役割に応じて、基本技能を発揮して、ボール操作ができるか。 【思考・判断・表現】 ・ 状況に適した判断ができているか。 ・ ミスの原因を確認し、改善策を講じているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・ 自らの課題を正確に把握し、仲間とともに改善しながら、レベルアップに取り組めるか。	○	○	○	14
	定期考査			○	○		0
	4. サッカー 【知識及び技能】 役割に応じたボール操作ができるか。 【思考力、判断力、表現力等】 上手くいかなかったことに對し、何が原因で、具体的な改善策を考えられる。また、互いに教えあひながら向上できる。 【学びに向かう力、人間性等】 自ら、課題を見つけ、的確な改善策を仲間とともに考え、向上できる。	4. サッカー (5) 集団戦術 (6) ルール (7) ゲーム (8) スキルテスト	【知識・技能】 ・ 基本的な技能が身に付いているか。 ・ 状況や役割に応じて、基本技能を発揮して、ボール操作ができるか。 【思考・判断・表現】 ・ 状況に適した判断ができているか。 ・ ミスの原因を確認し、改善策を講じているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・ 自らの課題を正確に把握し、仲間とともに改善しながら、レベルアップに取り組めるか。	○	○	○	14
	定期考査			○	○		0
3 学 期	5. 持久走 【知識及び技能】 適したペースを維持し走れるか。 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の動き等を見出し、解決に向けて運動の取り組み方を工夫し、自己の考えを他者に発信できるか。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、「ルールやマナーを大切に守り、安全に活動すること」・「仲間や仲間と協力して課題や挑戦を大切に守る」・「安全を確保する」ができるか。	5. 持久走 (1) 呼吸法 (2) ペース (3) フォーム (4) 記録測定	【知識及び技能】 ・ 走りの中で、次の点ができるか。 ・ 呼吸を楽に、走りのリズムを作る呼吸法 ・ 自己の体力や技能に応じたペース維持 【思考力、判断力、表現力等】 ・ 自己や仲間の技術的な課題やその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。 【学びに向かう力、人間性等】 ・ 陸上競技の学習に自主的に取り組むものとする。こと。 ・ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。こと。	○	○	○	16
	定期考査			○	○		0
							合計
							70