

高等学校 令和7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～ 5 組

教科担当者：1組～5組：

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、計算的な実践を通して、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議の経験を通して、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	・陸上競技 【知識及び技能】 ①各種目のルールや特性、適切な練習の仕方を理解し、自分や他者の課題を解決するために役立ててさせる。 ②各種目の基本動作を身に付け、状況に応じて使い分けさせる。	・（50m走） （1000/1500m走） ・体育祭練習 ・新体力テスト	【知識・技能】 ①各種目のルールや特性、適切な練習の仕方を理解し、自分や他者の課題を解決するために役立てているか。 ②各種目の基本動作を身に付け、状況に応じて使い分けることができるか。 【思考・判断・表現】 ①自己の能力に応じた課題の解決を目指し	○	○	○	3
	・球技 （テニス/ソフトボール/バスケットボール） 【知識及び技能】 ①各種目のルールや特性、適切な練習の仕方を理解し、自分や他者の課題を解決するために役立てているか。 ②各種目の基本動作を身に付け、状況に応じて使い分けることができるか。 【思考力、判断力、表現力等】 ①自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方を工夫している。 【学びに向かう力、人間性等】 ①球技に興味を持ち、楽しさを感じようとしているか。	（テニス） フォアハンド バックハンド サーブ ボレー 試合 （ソフトボール） キャッチボール 守備練習 バッティング練習 試合 （バスケットボール） パス 各種シュート ドリブル リバウンド 試合	【知識・技能】 ①各種目のルールや特性、適切な練習の仕方を理解し、自分や他者の課題を解決するために役立てている。 ②各種目の基本動作を身に付け、状況に応じて使い分けることができる。 【思考・判断・表現】 ①自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方を工夫している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ①球技種目（ネット型・ゴール型）に興味を持ち、楽しさを感じようとしている。 ②練習や話し合いに積極的に参加し、責任感を持って課題に取り組んでいる。	○	○	○	10
	・水泳 【知識及び技能】 ①各種目の基本的動作を身に付けているか。 ②各種目のルールや特性、適切な練習の仕方を理解し、チームや自分の課題を解決するために役立てることができるか。 【思考力、判断力、表現力等】 ①自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方を工夫しているか。 【学びに向かう力、人間性等】 ①体育活動に興味をもち、楽しさを感じようとしているか。 ②練習やチームの話し合いに積極的に参加し、責任感をもって課題に取り組んでいるか。 ③健康・安全に留意しながら練習、試合、準備、片付けに取り組	・グループレベル別に3つに分け、段階的指導を実施し泳力を伸ばす。 初級：クロールの習得 中級：3泳法の習得 上級：4泳法の習得とタイムの向上 ・生涯スポーツとして水泳理論を学び将来に活かしていく。 ・各グループにて実技指導を実施し伸びた泳力を測る。 ・授業中は事故が起きないように安全管理に気を配る。	【知識及び技能】 ①各種目の基本的動作を身に付けている。 ②各種目のルールや特性、適切な練習の仕方を理解し、チームや自分の課題を解決するために役立てることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 ①自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方を工夫している。 【学びに向かう力、人間性等】 ①体育活動に興味をもち、楽しさを感じようとしている。 ②練習やチームの話し合いに積極的に参加し、責任感をもって課題に取り組んでいる。 ③健康・安全に留意しながら練習、試合、準備、片付けに取り組んでいる。	○	○	○	10

2 学 期	・球技 (テニス/バスケットボール) 【知識及び技能】 ①各種目のルールや特性、適切な練習の仕方を理解し、自分や他者の課題を解決するために役立てているか。 ②各種目の基本動作を身に付け、状況に応じて使い分けることができるか。 【思考力、判断力、表現力等】 ①自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方を工夫している。 【学びに向かう力、人間性等】 ①球技に興味を持ち、楽しさを感じようとしているか。 ②練習や話し合いに積極的に参加し、責任感を持って課題に取り組んでいるか。	〈テニス〉 フォアハンド バックハンド サーブ ボレー 試合 〈バスケットボール〉 パス 各種シュート ドリブル リバウンド 試合	【知識・技能】 ①各種目のルールや特性、適切な練習の仕方を理解し、自分や他者の課題を解決するために役立てている。 ②各種目の基本動作を身に付け、状況に応じて使い分けることができる。 【思考・判断・表現】 ①自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方を工夫している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ①球技種目（ネット型・ゴール型）に興味を持ち、楽しさを感じようとしている。 ②練習や話し合いに積極的に参加し、責任感を持って課題に取り組んでいる。	○	○	○	10
	・球技 (テニス/バスケットボール) 【知識及び技能】 ①各種目のルールや特性、適切な練習の仕方を理解し、自分や他者の課題を解決するために役立てているか。 ②各種目の基本動作を身に付け、状況に応じて使い分けることができるか。 【思考力、判断力、表現力等】 ①自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方を工夫している。 【学びに向かう力、人間性等】 ①球技に興味を持ち、楽しさを感じようとしているか。 ②練習や話し合いに積極的に参加し、責任感を持って課題に取り組んでいるか。	〈テニス〉 フォアハンド バックハンド サーブ ボレー 試合 〈バスケットボール〉 パス 各種シュート ドリブル リバウンド 試合	【知識・技能】 ①各種目のルールや特性、適切な練習の仕方を理解し、自分や他者の課題を解決するために役立てている。 ②各種目の基本動作を身に付け、状況に応じて使い分けることができる。 【思考・判断・表現】 ①自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方を工夫している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ①球技種目（ネット型・ゴール型）に興味を持ち、楽しさを感じようとしている。 ②練習や話し合いに積極的に参加し、責任感を持って課題に取り組んでいる。	○	○	○	10
3 学 期	・持久走（3000m走） 【知識及び技能】 ①各種目のルールや特性、適切な練習の仕方を理解し、自分や他者の課題を解決するために役立てているか。 ②各種目の基本動作を身に付け、状況に応じて使い分けることができるか。 【思考力、判断力、表現力等】 ①自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方を工夫している。 【学びに向かう力、人間性等】 ①長距離走に興味を持ち、楽しさを感じようとしているか。 ②練習や話し合いに積極的に参加し、責任感を持って課題に取り組んでいるか。	・ワークシートの活用でのベース配分や振り返り学習 ・呼吸法や心拍数 ・200m・250m・500mなど様々なコースでの測定	【知識及び技能】 ①各種目のルールや特性、適切な練習の仕方を理解し、自分や他者の課題を解決するために役立てている。 ②各種目の基本動作を身に付け、状況に応じて使い分けることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 ①自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方を工夫している。 【学びに向かう力、人間性等】 ①長距離走に興味を持ち、楽しさを感じようとしている。 ②練習や話し合いに積極的に参加し、責任感を持って課題に取り組んでいる。	○	○	○	5
	・球技 (バレーボール/ソフトボール/サッカー、バドミントン、アルティメット、卓球など選択) 【知識及び技能】 ①各種目のルールや特性、適切な練習の仕方を理解し、自分や他者の課題を解決するために役立てているか。 ②各種目の基本動作を身に付け、状況に応じて使い分けることができるか。 【思考力、判断力、表現力等】 ①自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方を工夫している。 【学びに向かう力、人間性等】 ①球技に興味を持ち、楽しさを感じようとしているか。 ②練習や話し合いに積極的に参加し、責任感を持って課題に取り組んでいるか。	〈バレーボール〉 アンダーハンドパス オーバーハンドパス サーブ レシーブ 試合 〈ソフトボール〉 キャッチボール 守備練習 バッティング練習 試合 〈バドミントン〉 各種のショット 試合 〈アルティメット〉 各スロー練習 試合 〈卓球〉 各種のショット 試合	【知識及び技能】 ①各種目の基本的動作を身に付けている。 ②各種目のルールや特性、適切な練習の仕方を理解し、チームや自分の課題を解決するために役立てることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 ①自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方を工夫している。 【学びに向かう力、人間性等】 ①体育活動に興味をもち、楽しさを感じようとしている。 ②練習やチームの話し合いに積極的に参加し、責任感をもって課題に取り組んでいる。 ③健康・安全に留意しながら練習、試合、準備、片付けに取り組んでいる。	○	○	○	9
	合計						57