

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：3 単位

対象学年組：第 1 学年 1 組～ 6 組

教科担当者：（長山・米長・樋川・水上・滝本）

使用教科書：（大修館書店 ステップアップ高校スポーツ2022 ）

使用教材：（ボール、ネット、支柱、タイマー、得点版 ）

教科の目標：心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

【知識及び技能】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

【思考力、判断力、表現力等】自己やチームの課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、考えたことを伝える

【学びに向かう力、人間性等】自主的に取り組み、フェアプレイを大切にす。話し合いに貢献しようとする

科目 体育

の目標：運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

【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】
・ 体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方や技術（技）の名称や行い方、競技会、試合、発表の仕方などを理解する。	・ 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己やチームの課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えること	・ 勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする ・ 役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする ・ フェアなプレイを大切にしようとする

	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
				知	思	態	
1 学 期	A 体づくり 【知識及び技能】心と体は互いに影響していることを理解し、健康の保持増進や体力の向上を図るための運動の計画を立てることができるようになる 【思考力、判断力、表現力等】自己やチームの課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができるようになる 【学びに向かう力、人間性等】体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保すること	・オリエンテーション ・体力テスト	【知識及び技能】心と体は互いに影響していることを理解し、健康の保持増進や体力の向上を図るための運動の計画を立てることができるようになる 【思考力、判断力、表現力等】自己やチームの課題を発見し、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、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができるようになる 【学びに向かう力、人間性等】体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保すること	○	○	○	5
	B 体育理論 【知識及び技能】運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること。また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること。さらに、過度な負荷や長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること 【思考力、判断力、表現力等】運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むこと。	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方	【知識及び技能】運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること。また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること。さらに、過度な負荷や長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること 【思考力、判断力、表現力等】運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むこと。	○	○	○	10

<p>C 柔剣道ダンス</p> <p>【知識及び技能】・感じを込めて踊ったり、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊れるようにする。課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解する。・道具、武具を安全に身に付け、相手の構えを崩し、仕掛けに応じたりする攻防を展開できる。・柔道の特性に応じた技能を身につけ、相手の動きに対応した攻防を展開して試合や練習をできるようにする</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】・グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。・自己やの課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、考えたことを伝える柔道の特性に応じた技能を身につけ、相手の動きに対応した攻防を展開して試合や練習をできるようにする。・自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方や試合の仕方を工夫することができるようにする</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】・主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、役割を積極的に引受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。・自主的に取り組み、相手を尊重し、伝統的な作法を大切に身につけようとしている。・柔道の特性に関心を持ち、楽しさや喜びが味わえるように進んで取り組みことができるようにする</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・基本動作、リズム取りの練習</li> <li>・礼法</li> <li>・柔剣道着の着用方法・後ろ受け身及び横受け身の段階的な指導</li> <li>・実技テスト</li> <li>・足さばき、面うちの段階的な指導</li> </ul>	<p>【知識及び技能】・感じを込めて踊ったり、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊れるようにする。課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解する。・道具、武具を安全に身に付け、相手の構えを崩し、仕掛けに応じたりする攻防を展開できる。・柔道の特性に応じた技能を身につけ、相手の動きに対応した攻防を展開して試合や練習をできるようにする</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】・グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。・自己やの課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、考えたことを伝える柔道の特性に応じた技能を身につけ、相手の動きに対応した攻防を展開して試合や練習をできるようにする。・自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方や試合の仕方を工夫することができるようにする</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】・主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、役割を積極的に引受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。・自主的に取り組み、相手を尊重し、伝統的な作法を大切に身につけようとしている。・柔道の特性に関心を持ち、楽しさや喜びが味わえるように進んで取り組みことができるようにする</p>	○	○	○	12
<p>D 球技</p> <p>【知識及び技能】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</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】自己やチームの課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、考えたことを伝える</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】自主的に取り組み、フェアプレイを大切にす。話し合いに貢献しようとする</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・キャッチボール各種</li> <li>・ネット張り</li> </ul>	<p>【知識及び技能】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</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】自己やチームの課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、考えたことを伝える</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】自主的に取り組み、フェアプレイを大切にす。話し合いに貢献しようとする</p>	○	○	○	12
<p>A 水泳</p> <p>【知識及び技能】・クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。・平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】水泳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しようとする。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、合意形成に貢献しようとする</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・クロール・背泳ぎの泳法指導</li> <li>・記録会</li> </ul>	<p>【知識及び技能】・クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。・平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】水泳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しようとする。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、合意形成に貢献しようとする</p>	○	○	○	12

	<p>B 柔剣道ダンス</p> <p>【知識及び技能】・感じを込めて踊ったり、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊れるようにする。課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解する。・道具、武具を安全に身に付け、相手の構えを崩し、仕掛けに応じたりする攻防を展開できる。・柔道の特性に応じた技能を身につけ、相手の動きに対応した攻防を展開して試合や練習をできるようにする</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】・グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。・自己やの課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、考えたことを伝える柔道の特性に応じた技能を身につけ、相手の動きに対応した攻防を展開して試合や練習をできるようにする</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】・主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、役割を積極的に引受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。・自主的に取り組み、相手を尊重し、伝統的な作法を大切に身身に付けようとしている。・柔道の特性に関心を持ち、楽しさや喜びが味わえるように進んで取り組みことができるようにする</p>	<p>・グループ活動で動きを考える</p> <p>・考えた動きを練習する</p> <p>・記録ノートに反省、課題を記入して提出する</p> <p>・二人一人組による抑え技の攻防</p> <p>・乱取りによる攻防</p> <p>・二人一人組による技の攻防</p>	<p>【知識及び技能】・感じを込めて踊ったり、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊れるようにする。課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解する。・道具、武具を安全に身に付け、相手の構えを崩し、仕掛けに応じたりする攻防を展開できる。・柔道の特性に応じた技能を身につけ、相手の動きに対応した攻防を展開して試合や練習をできるようにする</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】・グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。・自己やの課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、考えたことを伝える柔道の特性に応じた技能を身につけ、相手の動きに対応した攻防を展開して試合や練習をできるようにする</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】・主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、役割を積極的に引受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。・自主的に取り組み、相手を尊重し、伝統的な作法を大切に身身に付けようとしている。・柔道の特性に関心を持ち、楽しさや喜びが味わえるように進んで取り組みことができるようにする</p>	○	○	○	12
	<p>C 球技</p> <p>【知識及び技能】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</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】自己やチームの課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、考えたことを伝える</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】自主的に取り組み、フェアプレイを大切に貢献しようとする</p>	<p>・技能テスト</p> <p>・ゲーム</p> <p>(リーグ戦を行う)</p>	<p>【知識及び技能】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</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】自己やチームの課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、考えたことを伝える</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】自主的に取り組み、フェアプレイを大切に貢献しようとする</p>	○	○	○	12
3 学 期	<p>A 陸上競技</p> <p>【知識及び技能】短距離走・リレーでは、中間走の高いスピードを維持して速く走ることやバトンの受渡して次走者と前走者の距離を長くすること、長距離走では、ペースの変化に対応して走ること</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するため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て取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること</p> <p>【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しようとする</p> <p>こと、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、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などや、健康・安全を確保すること</p>	<p>・定められた時間内での完走を目指す</p> <p>・自己の体力に合わせた目標を立て達成を目指す</p>	<p>【知識及び技能】短距離走・リレーでは、中間走の高いスピードを維持して速く走ることやバトンの受渡して次走者と前走者の距離を長くすること、長距離走では、ペースの変化に対応して走ること</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するため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て取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること</p> <p>【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しようとする</p> <p>こと、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、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などや、健康・安全を確保すること</p>	○	○	○	18
	<p>B 球技</p> <p>【知識及び技能】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</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】自己やチームの課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、考えたことを伝える</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】自主的に取り組み、フェアプレイを大切に貢献しようとする</p>	<p>・球技大会練習</p>	<p>【知識及び技能】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</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】自己やチームの課題を発見し、解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、考えたことを伝える</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】自主的に取り組み、フェアプレイを大切に貢献しようとする</p>	○	○	○	12
合計							105