

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： 2 単位

対象学年組： 第 1 学年 1 組～ 8 組

教科担当者： 100,300,500,700 () 200,400 () 600,800 ()

使用教科書： (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】 心と体の健康の保持増進、体力の向上と運動技能の習得、生涯にわたって心身の健康を支える能力と実践力の育成。
- 【思考力、判断力、表現力等】 健康や運動に関する課題を見つけ考える力、条件に応じた判断ができる力、自分の考えや気持ちを適切に表現し、他者と共有する力の育成。
- 【学びに向かう力、人間性等】 生涯を通じて主体的に健康増進や運動に取り組む態度、仲間と協力・連携しようとする意欲、安全を尊重する心の育成。

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	陸上競技 【知識及び技能】 測定を通して、自分の筋力、持久力、柔軟性などの体力要素について知り、自分の得意・不得意を理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 測定結果を活用して、「どの力を高めたいか」「どう改善できるか」など健康づくりや運動の目標を立て、運動習慣を身につける動機づけにつなげる。 【学びに向かう力、人間性等】 体力の意義や必要性を理解し、主体的に運動に取り組む態度を養う。また、生涯にわたる健康・体力づくりの基礎をつくる。	・新体力テスト ・握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、持久走、50m走、ハンドボール投げ	【知識・技能】 【思考・判断・表現】 【主体的に学習に取り組む態度】	○	○	○	5
	体育祭練習 【知識及び技能】 走・跳・投の基本動作や、リズム・ダンスなどの表現活動を通じて体力・技能の向上を図る。また、競技のルールを理解し、行動する力を育成する。 【思考力、判断力、表現力等】 目標達成に向けた計画・役割分担・工夫を行う力、状況に応じて判断し、最善を尽くす力、仲間と協働し、自分たちの思いや工夫を形にする力を育成する。 【学びに向かう力、人間性等】 団体種目や応援活動を通じて、仲間と協力し合う姿勢や責任感を育成する。また、集団行動・ルール遵守の態度を育む。	・全員リレー ・大縄 ・騎馬戦 ・棒引き ・綱引き ・障害物リレー	【知識・技能】 【思考・判断・表現】 【主体的に学習に取り組む態度】	○	○	○	8
	アルティメット 【知識及び技能】 ディスクの投げ方・キャッチの方法・動き方などの基本的な技能を習得させる。また、「スピリット・オブ・ザ・ゲーム（自己審判制）」を理解し、ルールを守りながらプレーできるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 空間の活用、味方との連携、相手の動きを予測した動きなどを考えながらプレーする力（戦術的思考）を育てる。 【学びに向かう力、人間性等】 パスをつなぐ・声をかけ合う・戦略を話し合うなど、チームで協力して課題を解決する力を養う。	・基本技能の習得（フォアハンドスロー、バックハンドスロー、キャッチ、カットイン、カットアウト、ポジショニング） ・ルール・ゲームの理解（得点方法、攻守の切り替え、自己審判制） ・戦術的思考と判断（空間の活用とパスコースの選択、味方との連携・声かけ・タイミング合わせ、状況判断に基づく動きの選択） ・フェアプレーと協働性（ルールを守る態度と自己審判の実践、チームでの役割分担と協力、相手への敬意・感謝・フェアな態度、安全への配慮）	【知識・技能】 【思考・判断・表現】 【主体的に学習に取り組む態度】	○	○	○	8
	水泳 【知識及び技能】 クロール、平泳ぎの動作の構造やポイントを知り、基本的な技術を身につける。また、持続的な泳力を高める。水中での安全な行動について理解し、泳ぐ技能を身につける。 【思考力、判断力、表現力等】 動きの改善点を自ら考え、修正できる力を育てる。また、目的に応じて泳法やペースを選択・判断する力を養う。 【学びに向かう力、人間性等】	・整列、安全管理 ・クロールの泳法 ・平泳ぎの泳法	【知識・技能】 クロール、平泳ぎの基本動作を理解し、安全に適切なフォームで泳げるか。 【思考・判断・表現】 泳ぎを振り返って改善し、目的に応じた泳ぎ方を工夫できるか。 【主体的に学習に取り組む態度】 水泳に主体的に取り組み、安全・マナー・協働に配慮した行動ができるか。	○	○	○	7

	水に親しみ、水中活動を楽しむ心を育む。また、他社と協力し、安全に配慮した行動をとる態度を養う。さらに、生涯にわたって水泳を健康づくりに活かそうとする意						○	○		1
	水泳 同上									
	(男子) 剣道 【知識及び技能】 ・基本の構え、礼法、打突技術を習得する。 ・用具の扱いやルールを理解する。 ・安全に配慮した技能を身につける。 【思考力、判断力、表現力等】 ・状況に応じて技を選択、判断する力を育てる。 ・試合の流れや駆け引きを理解し、戦術的に動く力を養う。 ・自分の動きを振り返り、改善点を見つけて修正する力を育てる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・剣道を通して礼儀や敬意を大切にする態度を養う。 ・生涯にわたり、武道に親しもう	・基本動作（礼法、構え、足さばき）、基本技能（面、小手、胴）の習得 ・掛かり稽古 ・実践 ・有効打突の条件（気剣体の一致、残心など） ・武道の精神性について	【知識・技能】 剣道の基本的な動き、構え、打突、礼法等の技能を理解し、適切に実践できるか。 【思考・判断・表現】 状況に応じた技の選択、戦術の工夫、自己の課題を振り返り改善する力があるか。 【主体的に学習に取り組む態度】 剣道に主体的に取り組む、礼節を重んじ、仲間と高め合う態度があるか。	○	○	○	8			
	(男子) サッカー 【知識及び技能】 ・サッカーの基本技術（パス、ドリブル、トラップ、シュートなど）を習得する。 ・サッカーのルールや用具の扱いを理解する。 ・ゲームの中で技術を適切に活用できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・試合中の状況判断ができる力を育てる。 ・チームとしての戦術を理解し、連携して動く力を養う。 ・自分や仲間のプレーを振り返って改善する力を育てる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・積極的に授業やゲームに取り組む意欲を育てる。 ・チームメイトや相手を尊重するフェアプレーの精神を養う。 ・協働的に学び、コミュニケーション力を高める。 ・生涯にわたりスポーツに親しむ態度を育てる。	・基本技能の習得（パス、ドリブル、トラップ、シュート） ・個人戦術、グループ戦術 ・ゲーム形式の実践 ・安全、マナーについての指導	【知識・技能】 基本的なスキル（パス、ドリブル、シュートなど）やルールを理解し、ゲームで適切に活用できるか。 【思考・判断・表現】 状況判断や戦術的な動きができ、プレーを工夫しようとするか。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的な姿勢、協働的な行動、フェアプレーの意識があるか。	○	○	○	8			
2 学 期	(女子) ダンス（現代的なリズムなダンス） 【知識及び技能】 ・現代的なリズムのダンス（ヒップホップやストリートダンスなど）の基本的なステップや動きを習得し、音楽やリズムに合わせて正しく踊ることができる。 ・ダンスの構成やルール（カウント、フォーメーションなど）を理解し、自分やグループの動きを調整できる力を身につける。 【思考力、判断力、表現力等】 ・音楽の雰囲気やリズムに合わせて、自分たちでダンスの構成や振り付けを創作し表現する力を養う。 ・グループで協働しながら、見せ方や構成、個性の活かし方を工夫し、創造的なダンス作品を完成させる力を高める。 ・自分や他者のダンスをふり返り、改善点を見つけて向上させようとする態度を育てる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・ダンス活動に主体的かつ意欲的に取り組み、表現することの楽しさや達成感を味わう。 ・仲間と協力しながら、互いの意見や個性を尊重し、共に創り上げることの大切さを学ぶ。 ・文化や多様な表現に対する理解と関心を深め、芸術的感性やコミュニケーション力を育てる。	・アイソレーション（体の部位ごとの動き） ・リズム取り ・基本ステップ（ボックス、ステップタッチなど） ・音楽との調和 ・柔軟性と筋力のバランス、空間を意識した動き ・振り付けの創作 ・構成の工夫 ・グループでの協働 ・発表、鑑賞	【知識・技能】 ダンスの基本的な動きやステップ、リズムに乗った表現ができるか。 【思考・判断・表現】 振り付けや構成に工夫がみられ、表現としてまとめられているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 グループで協力して活動し、主体的に取り組む姿勢があるか。	○	○	○	8			
	(女子) バレーボール 【知識及び技能】 ・バレーボールの基本的な技能（パス、レシーブ、スパイク、サーブなど）を習得し、状況に応	・基本技能の習得（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、サーブ、スパイク、ブロック） ・ローテーションの理解 ・ルールの理解	【知識・技能】 バレーボールの基本的技能を適切に用いてプレーできるか。 【思考・判断・表現】 ゲーム中の状況判断やチームプレーができる							

	<p>じた適切なプレーができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲームに必要なルールやチーム戦術を理解し、プレーできるようになる。 <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲームの状況を判断し、自分の役割や戦術に応じたプレーを選択、実行できる力を身につける。 ・チームの中で自分の動きや仲間との連携を工夫しながら、主体的にプレーし、表現する力を養う。 ・試合や練習のふり返りを通じて、自らの課題を見出し、改善に向けた取り組みができる。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バレーボールの学習を通して、協力・連携の大切さを理解し、仲間とともに活動する力を養う。 ・ゲームに積極的かつ主体的に参加しようとする態度を身につける。 ・ルールやマナーを守り、フェアプレーの精神と互いを尊重する姿勢を育てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーム戦術の工夫 ・チームでの協働 ・審判 ・準備、片付け 	<p>か。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>協力的に活動し、フェアに取り組む姿勢があるか。</p>				
3 学 期	<p>(男子) バスケットボール</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等 	<p>【知識・技能】</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p>	○	○	○	8
	<p>(男子) バレーボール</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バレーボールの基本的な技能（パス、レシーブ、スパイク、サーブなど）を習得し、状況に応じた適切なプレーができる。 ・ゲームに必要なルールやチーム戦術を理解し、プレーできるようになる。 <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲームの状況を判断し、自分の役割や戦術に応じたプレーを選択、実行できる力を身につける。 ・チームの中で自分の動きや仲間との連携を工夫しながら、主体的にプレーし、表現する力を養う。 ・試合や練習のふり返りを通じて、自らの課題を見出し、改善に向けた取り組みができる。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バレーボールの学習を通して、協力・連携の大切さを理解し、仲間とともに活動する力を養う。 ・ゲームに積極的かつ主体的に参加しようとする態度を身につける。 ・ルールやマナーを守り、フェアプレーの精神と互いを尊重する姿勢を育てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本技能の習得（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、サーブ、スパイク、ブロック） ・ローテーションの理解 ・ルールの理解 ・チーム戦術の工夫 ・チームでの協働 ・審判 ・準備、片付け 	<p>【知識・技能】</p> <p>バレーボールの基本的技能を適切に用いてプレーできるか。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>ゲーム中の状況判断やチームプレーができるか。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>協力的に活動し、フェアに取り組む姿勢があるか。</p>	○	○	○	8
	<p>(女子) ダンス（創作ダンス）</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等 	<p>【知識・技能】</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p>	○	○	○	8
	<p>(女子) バドミントン</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等 	<p>【知識・技能】</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p>				

[illegible]